ŚWIAT KOSMETYCZNY

higjena . fryzura . moda



MIESIĘCZNIK
Rok I
Listopad 1938
Nr 10

Moja metoda

Il ne faut pas compliquez la vie! (Nie należy sobie utrudniać życia). Każda z Pań gdy myśli o racjonalnej pielęgnacji urody — wyobraża sobie niezliczoną ilość kremów i szminek, które należy stosować, mnóstwo obowiązków, które należy wykonać i pieniędzy, jakie trzeba wydać.

Wszystko to jest błędne.

Pielęgnując w swoim zakładzie kosmetycznym „Zoja" liczne zastępy Pań — przede wszystkim wpajam w nie podstawę swojej metody, która jest prosta, nieskomplikowana, nie uciążliwa i nie kosztowna.

Przystępując do pielęgnacji, trzeba poznać wszystkie swoje wady, aby wykonując te lub inne zabiegi i zalecając odpowiednie środki — mieć świadomość, **że pielęgnacja będzie skuteczna.**

Podejmując się pielęgnowania danej cery, zastanawiam się nad osobą, która mi powierzyła opiekę nad swoją urodą i usiłuję badać ją wszechstronnie. Staram się określić zawód (często nie pytając), warunki higieniczne w jakich się znajduje, usposobienie, a nawet zamiłowania i dążenia. Następnie zakreślam całokształt kuracji — mianowicie dietę, stosowanie sportów, spacery, pracę, rozrywki — i dopiero później wybieram odpowiednie środki do pielęgnowania skóry: oczyszczania, natłuszczania lub odtłuszczania, masowania lub elektryzowania, upiększania i t. p.

Ten całokształt pielęgnacji podaję swojej klientce w całej rozciągłości, zwracając uwagę na to, aby wszystko co klientka wykonuje nawet taką zwykłą czynność, jak codzienne mycie twarzy wodą — wykonywała ze świadomością i zrozumieniem celu. Gdy się pragnie osiągnąć dobre rezultaty, należy przede wszystkim wiedzieć, jaki środek na co stosujemy.

Niejednokrotnie używając zwykłej lanoliny, w pięknym pudełeczku z szumną nazwą modnych hormonów czy witamin, Panie są pewne, że postępują dobrze, a tymczasem mając tłustą skórę, niepotrzebnie ją jeszcze natłuszczają. Najważniejsze więc jest stosowanie odpowiednich i zdrowych środków.

Niejednokrotnie tłumaczę Paniom, że aby zachować zdrowie, nie trzeba się koniecznie odżywiać homarami czy ostrygami. Wystarczy zwykła bułeczka, masło, jarzyny, a to wszystko jest przecież takie tanie!

Tak samo w kosmetyce. Bajecznie drogie środki, to blaga! Dla pielęgnowania cery potrzebne są jedynie preparaty zawierające dobre tłuszcze, boraks, glicerynę, wodę. Nieprawdą jest, że środki kosmetyczne sprzedawane po zł. 80.— za słoik, czy zł. 100.— za flakon dają jakiś cudowny efekt. Cudowność w kosmetyce polega jedynie na dokładnym **zrozumieniu**, czego cera nasza wymaga. A wymaga ona dobrego powietrza, snu, racjonalnego odżywiania, ruchu, pracy i dobrego humoru, zaś później dopiero — dobrego kremu do oczyszczania skóry, jakiegoś środka odżywczego i nieszkodliwej szminki upiększającej. Wszystko to jednak musi być proste, zrozumiałe, nieskomplikowane, zastosowane odpowiednio do warunków i łatwe do wykonania.

Gdy nie możemy sobie pozwolić na przejażdżki konno — biegamy po własnym ogródku między klombami. Gdy mieszkamy w mieście — gimnastykujemy się przy otwartych oknach, aby ruch i powietrze dopomogły przemianie materii. Gdy nie możemy wyjechać na kurację do Monte Catini, Vichy, czy Kosowa — stosujemy głodówkę i przepłukiwanie kiszek w Warszawie, nawet u siebie w domu, byleby pod odpowiednim kierownictwem. Gdy nie możemy sobie pozwolić na stałe zabiegi w zakładzie kosmetycznym — pielęgnujemy cerę własnoręcznie uczciwymi środkami, prostymi i łatwymi do stosowania.

Każdą osobę, która się do mnie zwraca z zapytaniem, najchętniej pouczam co powinna robić, aby mieć zdrową, gładką i ładną cerę, oraz jak się powinna upiększać.

Metoda moja — to stworzenie każdej kobiecie warunków dostępnych dla niej, doprowadzających do dobrego wyglądu. Czystość, powietrze, trzymanie nerwów na uwięzi — na to każdy może sobie pozwolić. Poza tym pewna ilośc środków kosmetycznych, zarówno do pielęgnowania, jak i do upiększania. Te wszystkie preparaty nie kosztują majątku!

Środki do pielęgnowania skóry, usuwające jej wady, jak pryszcze, piegi, zmarszczyki, — potrzebne są kobiecie tak samo jak chleb, szczególnie takiej kobiecie, która źle wyglądając, zawsze jest nieszczęśliwa. Ponad to konieczna jest odrobina szminki, która dodaje humoru i pogody, stwarza nastrój radości, oczywiście stosowana bez przesady, harmonizująca i odpowiednio dostosowana do typu urody.

Taka jest moja metoda.



Aby osiągnąć Świeży Młody Piękny Wygląd należy się pielęgnować

KOSMETYCZNĄ METODĄ

ZOJA

WARSZAWA, WILCZA 35-4 (róg Marszałk.)
Tel. 8-63-31.

ROSAMUNDA STEN.

Pielęgnacja cery

o skórze suchej i tłustej

Skóra ludzka jest organem żywym, który podlega działaniu czynników zewnętrznych i wewnętrznych. Nieprawidłowe funkcjonowanie gruczołów, zbyt gwałtowne zmiany atmosferyczne, nierozsądne i powierzchowne pielęgnowanie cery — wszytko to powoduje, że skóra staje się sucha, albo tłusta.

Zdrowie naszej cery uwarunkowane jest jej należytym przekrwieniem, prawidłowym działaniem gruczołów łojowych i potowych. Nadfunkcja gruczołów powoduje tłustość skóry. Na cerze tłustej maquillage się nie trzyma, nos świeci się mocno i żadne pudrowanie nie pomoże. Niedofunkcja gruczołów powoduje suchość skóry. Skóra sucha marszczy się, fałduje i łuszczy, a niekiedy nawet błyszczy, jak dobrze wyfroterowana posadzka.

Podstawowym warunkiem pielęgnowania cery jest utrzymanie jej w czystości. Jeśli skóra pani jest sucha, winna pani myć się wodą miękką z dodatkiem gliceryny (czystej). Po myciu twarz należy natrzeć tłustym kremem. Roślinne i zwierzęce ciała tłuszczowe wygładzają skórę, zjędrniają naskórek, przyczyniają się do wyeliminowania martwych komórek i chronią jednocześnie przed wiatrem i wilgocią. Doskonałe preparaty, to olejek ze słodkich migdałów, olejek rycynowy, masło kakaowe i oliwa.

Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego, jak np.: łój, sadło i t. p. — są całkowicie pochłaniane przez skórę. Najlepszym tłuszczem zwierzęcym jest lanolina. Jeśli naskórek



jest szczególnie suchy, zaleca się położyć na twarz maseczkę na lanolinie, lub na tłustym kremie. Maseczkę taką przygotowuje się w sposób następujący.



Przygotowuje się odpowiednie płatki gazy na czoło, policzki i podbródek, a następnie pokrywa się wyżej wymienione części twarzy zagrzanym do pewnej temperatury kremem. Po upływie 20—25 minut — okłady zdejmuje się.

Oczywiście, codzienne nakładanie ciepłej maseczki na twarz jest zabiegiem nieco uciążliwym, to też nie namawiam do tego w sposób stanowczy. Wystarczy co rano natłuścić twarz odpowiednim preparatem, a przynajmniej raz na tydzień sporządzić maseczkę.

Dla skóry tłustej zaleca się mydło bardzo łagodne. Podczas mycia należy masować delikatnie naskórek palcami, zwilżonymi pianką z mydła. Twarz obmywa się wodą ciepłą (37—38 stopni C). Jeśli skóra jest szczególnie tłusta, twarz należy przemywać ciepłą wodą z dodatkiem łagodnego mydła — 2—3 razy dziennie.

Masaż skóry tłustej ożywia cyrkulację krwi, zjędrnia i uelastycznia naskórek. Skórę bardzo tłustą dobrze jest masować palcami zanurzonymi uprzednio w pudrze. Masaż usuwa tłuszcz, nagromadzony w gruczołach łojowych.

Masaż polegający na szczypaniu naskórka wykonuje się palcami dużym i wskazującym. Odległość między tymi palcami nie powinna przekraczać 3 cm. Zabieg taki stosuje się szczególnie na policzki, podbródek i czoło. Powieki i okolice oczu wymagają bardzo łagodnego masażu, który winien odbywać się w kierunku od nasady nosa ku skroniom. Nos masuje się w kierunku od nasady do czubka, nie zaś w kierunku odwrotnym.

Należy ciągle pamiętać o tym, że skóra nasza nie odżywiana odpowiednio — traci jędrność, więdnie, marszczy się, fałduje i umiera. Aby żyła i jaśniała świeżością, aby była zdrowa, różowa, dobrze napięta i czysta — trzeba ją pobudzać każdego ranka do pracy przez masaże, ugniatania, tapotement, a zwłaszcza przez dostarczanie jej pokarmu.

Wieczorem należy dokładnie oczyścić naskórek, usuwając puder, róż, szminkę oraz wszelkie zewnętrzne nieczystości. Każda kobieta powinna przynajmniej raz na 2—3 tygodnie odwiedzić salon kosmetyczny i poddać się temu masażowi, wykonanemu przez specjalistę oraz zabiegowi oczyszczenia skóry.

Artykuł niniejszy pragnę zakończyć tym samym zdaniem. jakim go rozpoczęłam: „Skóra ludzka jest organem żywym".





Każda kobieta winna nosić koniecznie pasek i biustonosz, jest to bowiem podstawowy warunek elegancji, którego nawet nie trzeba motywować. Istniał taki okres, kiedy łudzono się, że dzięki zaprawie fizycznej i sportom kobieta wzmocni do tego stopnia mięśnie, że paski, gorsety i biustonosze staną się dla niej zbędne. Jednakże nie używanie gorsetu spowodowało wiele zła.

W jednym z pism angielskich ukazał się artykuł właścicielki pracowni gorsetów, w którym autorka pisze, że kobiety posiadały dawniej talię o obwodzie 50 cm. i biodra o obwodzie 90 cm. Obecnie te same kobiety — wskutek nienoszenia gorsetu — mają w talii o 80 cm. obwodu więcej.

Przez pewien czas usiłowano zwalczać gorset argumentami czysto lekarskimi, dzisiaj już jednak medycyna nie przypisuje gorsetowi żadnej winy, jeżeli chodzi o jakiekolwiek objawy chorobowe.

Należy więc bezwarunkowo gorset nosić. Na nadchodzący sezon jesienny pracownie gorsetów w wielkich miastach europejskich przygotowały paski specjalnie przystosowane do sukien. Paski te wydłużają i wysmuklają sylwetkę. Specjalny zachwyt budzi pasek „Jafyne". Jest to zarazem pas medyczny, który wyszczupla figurę, a ponieważ nie posiada fiszbinów, jest więc zupełnie wygodny. Specjalistki robią obecnie gorsety bardzo lekkie, które zapewniają całkowitą swobodę ruchów.

Na wieczór do sukien wydekoltowanych nosi się obecnie biustonosze bez ramiączek. Biust utrzymywany jest wysoko, ramiona zupełnie swobodne.

Dbajmy o smukłość talii i bioder

Powróćmy jednak do bioder. Pracownie paryskie wykonują ostatnio paski z nowego materiału „forflex", który opina ściśle biodra, ściskając delikatnie zwały tłuszczu i mięśnie. Pasek taki umożliwia swobodne poruszanie się, a nawet marsz i gimnastykę. Jest to idealny pasek dla kobiet, które lękają się deformacji bioder i które pragną zmniejszyć w krótkim czasie ich obwód o 8—10 cm.

Oczywiste jest, że gorset nie tylko zapobiega deformacji bioder, lecz również wyzgrabnia figurę i nadaje jej linię, jednakże nie wolno zapominać o innych środkach, służących do osiągnięcia wąskiej linii bioder. Najprzyjemniejszym i najzdrowszym środkiem jest w tym wypadku ćwiczenie fizyczne. Ogólne ćwiczenia, a więc: jazda na rowerze, wioślarstwo, pływanie i t. d., przeciwdziałają gromadzeniu się tłuszczu. Ćwiczenia szczególne sprowadzają się do bez pośredniego oddziaływania na mięśnie bioder. Najlepsze z tych ćwicze to tzw. nożyce, które wykonuje się w pozycji leżącej.

A zatem kobiety powinny zawsze nosić paski, lecz jednocześnie uprawiać sporty i gimnastykę. Zaprawa fizyczna uniemożliwia gromadzenie się tłuszczu, odpowiedni gorset „utrwala" rezultaty ćwiczeń i nadaje figurze odpowiednią linię.

Żołądek, kiszki i przemianę materii utrzymują w porządku
ZIOŁA PRZECZYSZCZAJĄCE
KARPIŃSKIEGO

CZY WIECIE, ŻE...

... jedną z najpiękniejszych jaskiń w Europie, a największą w Polsce jest jaskinia gipsu krystalicznego w Krzywcu Górnym (powiat borszczowski). Ma ona 14 km. długości, mnóstwo krużganków i 6 sal.

—o—

... największe i najciekawsze kopalnie bazaltu znajdują się na Wołyniu. W Janowej Dolinie leżą pokłady bazaltu jeszcze nienaruszone.

—o—

... Albańczycy potakują głową gdy mówią „nie", a wykonywują ruch przeczący, gdy mówią „tak".



... w Borach Tucholskich w pobliżu wioski Minkowo rośnie wspaniały okaz sosny łuskowej. Drzewo to liczy przeszło 200 lat i ma około 30 metrów wysokości, stoi na zboczu góry, dokąd prowadzą schody.

—o—

... w kraju Basków wszystkie prawie domy mają na fasadach napisy, odnoszące się do jakiegoś wydarzenia historycznego lub stanowiące niejako „wyznanie wiary" swoich autorów. Najbardziej wzruszająca z nich jest sentencja, umieszczona nad drzwiami domu w Cambo, który był własnością Edmunda Rostanda:

„Przeszłość mnie zdradziła,
Teraźniejszość mnie dręczy,
Przyszłość mnie przeraża".

Inny napis stanowi pewnego rodzaju „zalecenie gastronomiczne" i dziś nie mniej aktualne.

„Jedz mięso dzisiejsze i wczorajszy chleb
Lecz zeszłoroczne pij wino".



Źródło radości każdej kobiety,

która wie, że zdrowa i piękna cera jest podstawą jej urody!

Piękność, jędrność i świeżość skóry można zachować przy racjonalnym stosowaniu kosmetyków

„R A V I S"

PREPARATY KOSMETYCZNE

„R A V I S"

oparte są na ścisłych podstawach naukowych i wyrabiane z najlepszych surowców.

Chcesz być piękną i zachować wieczną młodość — używaj

NIEZAWODNYCH KOSMETYKÓW

„R A V I S"

Żądać w perfumeriach i drogeriach kuponu upoważniającego do bezpłatnej porady i zabiegu kosmetycznego pod kierownictwem prof. CELINY SANDLER

Kursy Kosmetyczne D-ra Med. Henr. Łonżyńskiego

WARSZAWA, Pl. 3-ch Krzyży 11/4, tel. 9-56-33

Rzeczy ciekawe

Poeci obsypują kobiety komplementami, piszą hymny na ich cześć, przyrównują je do kwiatów i motyli, wielbią ich urodę. Ale posłuchajmy oto głosu matematyka, który kwalifikuje ilościowo, liczy, mierzy, dodaje, żongluje cyframi. Pochwały jego i nagany opierają się jedynie na... „danych liczbowych". Liczby, liczby, liczby...

FRANCUZKA.

Na 100 Francuzek 57 wychodzi za mąż, na 30 — 1 rozwodzi się. 37 na 100 pracuje zrobkowo. Francuzka żyje przeciętnie 47 lat. W ciągu roku konsumuje: 190 kg. chleba, 43 kg. mięsa, 100 litrów wina, 70 gr. herbaty, 3 kg. i 97 gr. kawy, 20 kg. cukru, 5 litrów piwa.

Na 250 Francuzek 1 posiada własne auto, na 35 — 1 ma telefon. W dużym mieście Francuzka chodzi raz na 2 miesiące do teatru, raz na miesiąc do kina. W ciągu roku kupuje: 3 nowe suknie, 1 palto, 3 kapelusze, 2 pary pantofli i wydaje 60 zł. na kosmetyki.

ANGIELKA.

Na 100 Angielek 52 wychodzą za mąż, na 80 zamężnych jedna rozwodzi się. Na 100 — 30 pracuje zarobkowo. Angielka żyje przeciętnie 50 lat. W ciągu roku konsumuje: 105 kg. chleba, 55 kg. mięsa, 70 litrów wina, 5 kg. herbaty, 350 gr. kawy, 39 kg. cukru, 25 litrów piwa. Angielka chodzi raz na trzy miesiące do teatru i co trzy tygodnie do kina. W ciągu roku kupuje: 2 suknie, jedno palto, 2 kapelusze, 2 pary pantofli i wydaje 20 zł. na kosmetyki.

NIEMKA.

Na 100 Niemek 55 wychodzi za mąż, na 200 — 1 rozwodzi się. Na 100 — 35 pracuje zarobkowo. Niemka żyje przeciętnie 50 lat. W ciągu roku konsumuje: 130 kg. chleba, 34 kg. mięsa, 4 litry wina, 100 gr. herbaty, 2 kg. kawy, 22 kg. cukru, 55 litrów piwa. Na 100 Niemiek 1 posiada własne auto, na 40 — jedna ma telefon. W dużym mieście Niemka chodzi raz na sześć tygodni do teatru, raz na 2 miesiące do kina. Kupuje 1 suknię, 1 kapelusz, 1 parę pantofli i wydaje 8 zł. na kosmetyki.

AMERYKANKA.

Na 100 Amerykanek 61 wychodzi za mąż. Na 8 — 1 rozwodzi się. Na 100 — 22 pracują zarobkowo. Amerykanka żyje przeciętnie 49 lat. W ciągu roku konsumuje: 155 kg. chleba, 54 kg. mięsa, 30 litrów wina, 2 kg. herbaty, 5½ kg. kawy, 50 kg. cukru, 20 litrów piwa. Na 80 Amerykanek jedna ma własne auto i na 7 Amerykanek — jedna ma telefon. W dużym mieście Amerykanka chodzi raz na 2 tygodnie do teatru i raz na tydzień do kina. W ciągu roku kupuje: 4 suknie, 2 palta, 4 kapelusze i wydaje 420 zł. na kosmetyki.

JAPONKA.

Na 100 Japonek 62 wychodzą za mąż, na 1300 zamężnych rozwodzi się jedna 35 na 100 pracują zarobkowo. Japonka żyje przeciętnie 42 lata. W ciągu roku konsumuje: 25 kg. mięsa, 4 kg. herbaty, 400 gr. kawy, 20 kg. cukru, 2 litry piwa. Nie jada wcale chleba, wina nie pije nigdy. Jedna Japonka na 10.000 posiada własne auto i jedna na 100 ma telefon. W dużym mieście Japonka chodzi raz na miesiąc do teatru i raz na miesiąc do kina. W ciągu roku kupuje: 1 suknię, 1 parę pantofli (kapeluszy nie nosi) i wydaje 15 zł. na kosmetyki.

—o—

Na 100 mężczyzn przypada: w Anglii — 109 kobiet, w Japonii — 99, w Stanach Zjednoczonych Ameryki Północnej — 98, we Francji — 107, w Niemczech — 102.

BARBARA ZET

Czy chce pani urosnąć?





W okresie, kiedy człowiek jeszcze rozwija się fizycznie i rośnie, można stosować najrozmaitsze środki przyśpieszające rozwój i rozrost kośćca. Po definitywnym zakończeniu procesu ewolucyjnego, sprawa przedstawia się o wiele gorzej. Wiadomo powszechnie, że prawidłowa postawa, zabiegi prostujące skrzywienie kręgosłupa, wysokie obcasy — wszystko to sprawia, że sylwetka wydaje się „dłuższa", człowiek wydaje się wyższy.

Kobiety doświadczone wiedzą, że z niskim wzrostem sprawa ma się podobnie jak z „niebezpiecznym" wiekiem, w którym kończy się młodość, a zaczyna starość. Zarówno wiek jak i niski wzrost można umiejętnie maskować.

Nie chodzi nam jednak w tej chwili o maskowanie „defektu" niskiego wzrostu, ale o rozstrzygnięcie problemu, czy można jeszcze rzeczywiście urosnąć. Uczeni twierdzą, że tak, że urosnąć można nawet w trzydziestym roku życia.

Istnieją cztery metody rzeczywistego „wydłużania" figury:

1) lecznictwo gruczołowe,

2)) dieta witaminowo - proteinowa,

3) ruch i kultura fizyczna,

4) specjalne ćwiczenia gimnastyczne na wygiętych drabinkach.

Lecznictwo gruczołowe jest do dnia dzisiejszego problemem jeszcze nie rozstrzygniętym. Wiadomo, że gruczoły: tarczycowy, przysadki mózgowej i nadnercza — oddziałują na wzrost. Na tej podstawie czyni się eksperymenty, kierując się przypuszczeniem, że odpowiednie „kuracje" hormonowe spełnią tę rolę, jaką gruczoły wydzielania wewnętrznego spełniają w okresie dzieciństwa, okresie szybkiego fizycznego rozwoju.

O znaczeniu witamin dla rozwoju organizmu pisaliśmy już niejednokrotnie. Proteina oddziałuje bezpośrednio na wzrost. Był to domniemany niegdyś pierwiastek wszystkich ciał roślinnych i zwierzęcych, stanowiący jakoby główną część białka. Dzisiaj ciałami proteinowymi nazywami ciała białkowate w ogólności, ciała tzw. albuminowe. Poza proteiną dieta powinna zawierać ciała żółtkowe, kazeinę, mączkę z ryb, chude mięso, drożdże, ziarna soji i t. d.

Gimnastyka wpływa nie tylko na uelastycznienie mięśni, lecz powoduje także wyprostowanie kręgosłupa, a zatem „wydłuża" figurę. Uprawianie kultury fizycznej wzmacnia organizm i zapobiega zahamowaniu rozwoju fizycznego.

Ćwiczenia na drabince ortopedycznej i zwisy polegają na utrzymaniu ciężaru ciała na ramionach i dłoniach, w których uchwycie znajduje się szczebel drabinki. Dzięki ćwiczeniom zwisowym, prostuje się kręgosłup, a poszczególne kręgi „wyciągają się". Systematyczna gimnastyka na drabince pozwala „urosnąć" po pewnym czasie o 2—3 cm. Utrzymywanie ciężaru ciała na głowie przy mocowanej do drabinki specjalnym pasem, wyciąga kręgi (zwłaszcza kręgi szyi) jeszcze skuteczniej, aniżeli czynią to ćwiczenia zwisowe. Należy jednak zaznaczyć, że te ostatnie ćwiczenia wymagają aprobaty lekarza.

Okazuje się więc, że niski wzrost nie powinien być przyczyną zmartwień, albowiem zawsze jeszcze jest czas na to, aby urosnąć o kilka centymetrów.



Wykwintne trykotaże, garsonki, pulowery, materiały jersey poleca:

firma BERRY

Marszałkowska 90 Nowy Świat 18

Szpitalna 4



TROCHĘ SPORTU

WŁADYSŁAW DOBROWOLSKI

Kilka słów o treningu

Każdy wie dobrze o tym, że chcąc dobrze wykonać jakieś ćwiczenie, należy je parę razy powtórzyć. To samo dotyczy każdego sportu. Jeśli ktoś chce dojść do minimalnego choćby poziomu, musi dany sport dość długo uprawiać, aby wreszcie osiągnąć pewną sprawność i pewne wyniki. Jednym słowem musi w danej dziedzinie „trenować". Wyraz ten jakkolwiek pochodzenia cudzoziemskiego, zyskał sobie prawo obywatelstwa w całym świecie i oznacza kształcenie, wprawianie, ćwiczenie (angielskie „training"). Dawniej słowo to rozumiano jako przygotowanie do zawodów, na które składały się nie tylko przygotowawcze ćwiczenia cielesne, ale cały tryb życia w tym okresie. Obecnie trenuje nie tylko zawodnik, lecz każdy, kto chce dojść do pewnej formy, pod nazwą której rozumie się taki stan fizyczny i duchowy ćwiczącego, w którym zdolny on jest dać z siebie jak najwięcej racjonalnie skierowanego wysiłku.

Wiemy z własnego doświadczenia, jak niechętnie gramy w tenisa, czy siatkówkę ze słabszym graczem i jak staramy się tego unikać. Szukamy albo równego sobie partnera, albo też przewyższającego nas swymi umiejętnościami. Słaby gracz winien zrozumieć, że musi starannie zaprawiać się w danym sporcie i nie szczędzić w tym kierunku starań. Po pierwsze powinien codziennie uprawiać gimnastykę, aby ogólnie podnieść swoją sprawność i równolegle zaprawiać się metodycznie, czyli trenować. Skoro już stanie na pewnym poziomie, za którym pozostaną zasadnicze błędy i trudności techniczne, dalsza praca okaże się coraz łatwiejsza i przyjemniejsza.

Pojęcie treningu nie forsownego, a opartego na metodach ogólnie rozwijających ciało i na higienicznym trybie życia, pokrywa się właściwie z wyobrażeniem o wychowaniu fizycznym i pielęgnowaniu sprawności cielesnej.

Tak pojęty trening buduje sprawne i mocne organizmy. Jest on objawem zamiłowania do sportu i ruchu w ogólności. Z punktu widzenia higieny ma on nawet więcej wartości, niż dążenie do mistrzostwa, nie mniej jednak trening, który dąży do tego ostatniego celu, posiada swoje duże zalety. Wykazuje on, do czego zdolny jest człowiek, który do doskonałości fizycznej dąży pracą systematyczną. Przy tym trening taki posiada wysoką wartość moralną.

Często trzeba się wyrzec jakiejś przyjemności, odmówić sobie różnych miłych rzeczy i poświęcić wiele wolnego czasu z własnego odpoczynku. Jest to doskonała szkoła charakteru, która rozszerza ramy sportu, dodając mu prócz racjonalnego rozwoju ciała, cechy ogólno-wychowawcze i ogólno-rozwojowe.

Mylne jest mniemanie, jakoby forsowny trening był szkodliwy dla zdrowia. Dla ludzi zdrowych i rozwiniętych fizycznie, trening uprawiany pod okiem doświadczonego trenera i lekarza, obeznanego ze sportem — nie kryje żadnego niebezpieczeństwa, a przeciwnie, niesie zysk poważny: podniesienie sprawności i wzmocnienie energii i woli.

RACJONALNY JADŁOSPIS Pięknej Pani



Dr. MARIA HOLL.

Kuracja winogronowa
Wielki „post jesienny"

W dawnych czasach ludzie zdobywali żywność w trudzie i znoju, zadawalali się surowym mięsem zabitego zwierzęcia, lub przypadkowo zerwanymi z drzew owocami. Obecnie dzięki darom cywilizacji, istnieje nadmierna moża rozmaitość skomplikowanych potraw, dzięki czemu organizm nasz spożywa o wiele więcej, aniżeli to jest konieczne. Chodzimy bardzo niewiele i rzadko wykonywujemy ćwiczenia zmuszające mięśnie do pracy. Zbiorowiska miejskie często pozbawione są świeżego pożywienia. Toksyny żywności znajdującej się w stanie niezupełnie świeżym, zatruwają organizm.

Osoby, które wskutek nadmiernego pożywienia tyją, są o tyle uprzywilejowane, że widząc objawy tuszy, mogą zapobiec przyczynom. Bywają jednak organizmy, na które nadmiar pożywienia działa nie tylko tucząco, lecz i trująco.

Odżywianie powinno służyć do jednego celu — odświeżenia tkanek i dostarczenia organizmowi pożytecznego paliwa. Nie potrafimy niestety regulować odpowiednio składników żywności i równoważyć jej nadmiaru przez wykonywanie ćwiczeń i intensywną kulturę fizyczną.

Jak zapobiec szkodliwym wpływom nieracjonalnego sposobu odżywiania? Należy to czynić przy pomocy kuracji dietetycznej, przeciwdziałającej zatruciu organizmu.

Każdy dobry mechanik, dbając o prawidłowe działanie maszyny, poddaje ją co pewien okres czasu dokładnemu czyszczeniu i oliwieniu. Bardzo już dawno liczni lekarze udawadniali ludziom potrzebę okresowych kuracyj dietetycznych (Schroth, Dewey, Kellog, Grand). Jeden ze sławnych lekarzy paryskich, Guelpa, zalecał stosowanie męczącej kuracji wodnej. Absolutna dieta wodna powinna trwać 4—5 dni, przy jednoczesnym stosowaniu gwałtownego środka przeczyszczającego. Po 5-ciu dniach takiej kuracji następuje dwutygodniowy okres ściśle ograniczonej diety wegetariańskiej. Kuracja powyższa wymaga wiele hartu i cierpliwości i nie każdy może się podjąć jej prowadzenia.

Najlepszą kuracją jest kuracja winogronowa, którą dr Blondel słusznie nazwał „wielkim postem jesiennym". Przeciwdziała ona znakomicie cierpieniom wątroby, reumatyzmowi, artretyzmowi, zatwardzeniu i otyłości. Oczywiście kuracja winogronowa nie powinna trwać zbyt długo, nie należy jej też stosować bez porady lekarza. Polega ona na wyłącznym odżywianiu się świeżymi winogronami w ciągu 1—2—3 tygodni, a nawet w ciągu miesiąca.

Kuracja ta jest bardzo stara. Wiadomości o niej spotykamy w dziełach Pliniusza i Gallena. Naród rzymski będący na pewnym poziomie cywilizacji — zrozumiał szybko jej doniosłość.

Lekarze późniejsi głosili ciągle konieczność ustanowienia czasu odpoczynku dla przeciążonych organów. Ze względu na higienę religie ustanowiły okresy postów, zastępowane obecnie skutecznie przez dietę winogronową.

Kuracja winogronowa została dziś uznana ogólnie i stosowana jest w Szwajcarii, Niemczech, Tyrolu (gdzie przekładają ją nad kurację zdrojowiskową). Nie dawno była ona przedmiotem licznych prac na Kongresie we Francji, w wyniku których na terytorium francuskim urządzono liczne stacje kuracji winogronowej. Statystyki francuskie oceniają ilość jej zwolenników na przeszło 200 tysięcy osób.

W wypadku, gdy pragnie się utyć, należy spożywac dziennie 1 i pół kg winogron po za zwykłym trzykrotnym posiłkiem. Wiekszą część tej porcji należy spożywać wraz z posiłkiem rannym, resztę rozłożyć odpowiednio na dwa pozostałe posiłki.

Jeśli pragnie pani schudnąć — należy ograniczyć jedzenie jedynie do 1 i pół kg winogron, rozdzielając je w sposób następujący: 500 gr. rano, 500 gr. w południe i 500 gr wieczorem, koło godziny 6-tej.

Gdy chodzi o ludzi mających zajęcie siedzące i pragnących utyć — winni oni spożywać winogrona na deser, zaraz po posiłkach, które nie powinny zawierać mięsa, konserw i potraw sfermentowanych.

Pracownicy fizyczni mogą spożyć dziennie nawet 3000 kaloryj. W tym wypadku porcja może wynieść około 2 kg winogron, dodanych do zredukowanego posiłku dziennego. 100 gr. winogron dostarcza około 90 kaloryj. Jeśli przyjmiemy, że dla utrzymania organizmu kobiety w stanie normalnym, wystarczy 30 kaloryj na kilo jej wagi, łatwo będzie obliczyć, jaką ilość winogron winna każda pani spożyć. Kobieta, która waży 60 kg. — powinna spożyć 60 x 30 — 1800 kaloryj, co równa się 2 kg. winogron.

Na zakończenie wspomnę jeszcze o drogocennych składnikach odżywczych winogron (żelazo, mangan, lecytyna, cukier). Kilo winogron zawiera 6 gr. dwuwęglanu sodu, bardzo mało chloru sodu oraz zasad azotowych. Działanie więc kuracji winogronowej jest moczopędne, zasadowe, przeczyszczające i antytoksynne.

Dzięki swym zaletom higieniczno - dietetycznym, kuracja winogronowa oddaje wielkie usługi zarówno człowiekowi zdrowemu, jak i choremu. Polecana jest szczególnie przy cierpieniu nerek — potęguje ich działalność, zastępując w ten sposób doskonale działalność niektórych wód uzdrowiskowych. Ponad to potęguje również ruch robaczkowy kiszek, działając lepiej od wielu środków przeczyszczających. Sok winogronowy jest doskonałym środkiem dezynfekującym kiszki. Winogrona w połączeniu z normalnym odżywianiem, przyczyniają się doskonale do tycia osobników chorobliwie szczupłych i przywracają organizmowi utracone składniki.

Każdy zdrowy człowiek powinien przeprowadzac regularnie kuracje postne, usuwające z organizmu nadmiar produktów szkodliwych. Niezależnie od dobroczynnych skutków kuracji winogronowej, należy i to wziąć pod uwagę, że jest ona przecież bardzo „smaczna".

Należytą przemianę materji zapewniają
Zioła Przeczyszczające Karpińskiego
Pudełko zł. 1.50 • torebka 25 groszy

Podawanie do stołu

Przyjmowanie gości nie jest rzeczą tak łatwą i prostą, jakby się zdawać mogło, bowiem pani domu musi dbać o to, aby nakryty stół wyglądał efektownie, aby potrawy były smaczne i aby goście wszyscy jednakowo i sprawnie byli obsłużeni. Nie zawsze rozporządzamy wytresowaną i zręczną służbą, to też dobrze jest, gdy przed przybyciem gości pani domu rzuci okiem na wszelkie poczynione do przyjęcia przygotowania.

Usługiwanie przy lunchu niczym właściwie nie różni się od podawania potraw obiadowych. Doświadczona pokojówka czy służąca może śmiało usługiwać przy każdym posiłku, należy ją tylko uprzednio nauczyć, w jaki sposób i na jakiej wysokości powinna trzymać półmisek, oczywiście w lewej ręce, i w jakiej kolejności powinna obnosić go dokoła stołu.

Jeżeli towarzystwo jest duże, podającą poucza się, aby rozpoczynała obnoszenie półmiska od damy, siedzącej po prawej stronie gospodarza, później idzie kolej na sąsiadkę jego z lewej strony, resztę pań, znajdujących się przy stole, wreszcie panią domu, a później dopiero wszystkich obecnych mężczyzn.

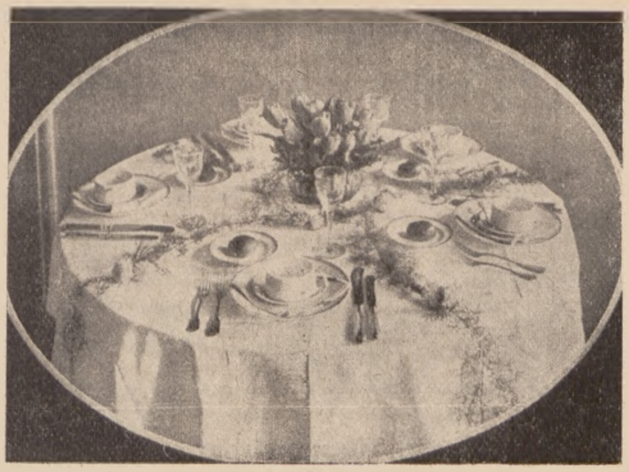
Ostatnio utarł się zwyczaj, że przed samym obiadem podaje się w salonie nalewkę wiśniową, następnie po wypiciu nalewki goście przechodzą do jadalni, a przed samym zakończeniem posiłku, służąca znajduje jeszcze chwilę czasu, aby wpaść do salonu, uporządkować wszystko i sprzątnąć kieliszki po wypitej nalewce.

Gdy goście zebrani w salonie są już w komplecie i obiad jest gotowy, służąca otwiera drzwi do jadalni, meldując pani domu: „Obiad podany“, po czym wycofuje się do jadalni, oczekując, aż goście zajmą miejsca przy stole. Na większych przyjęciach przy każdym nakryciu leży kartka z nazwiskiem gościa, na mniejszych — pani domu odpowiednio sadowi gości.

Pierwsze danie.

Jeżeli pierwszym daniem ma być zupa i jeżeli gościom usługuje tylko jedna służąca, nie podaje się zupy w wazie, lecz uprzednio nalewa się ją do filiżanki, które po przejściu gości do jadalni, stoją już na każdym talerzu. Jednakże oprócz napełnionych filiżanek, służąca obnosi jeszcze niewielką wazę, w której zarezerwowana jest zupa dla osób, pragnących spożywać ją z głębokiego talerza.

Jeżeli pierwszym daniem są na przykład ostrygi, zazwyczaj przygotowuje się je uprzednio na każdym talerzu, natomiast wędzonego łososia roznosi się na półmisku.



Ryby.

Danie rybne roznoszone jest na półmisku, przy czym jednocześnie w prawej ręce służąca obnosi odpowiedni do ryby sos. Gdy goście usadowieni są dość ciasno przy stole, lepiej nie obnosić ryby i sosu jednocześnie, tylko najprzód rybę, a sos później.

Pieczyste.

W Anglii istnieje zwyczaj, że pan domu bardzo często sam kraje pieczyste na bocznym stoliku. Po pokrajaniu nakłada oddzielnie porcje na talerze, służąca zaś roznosi talerze z pieczystem, czy drobiem, niosąc jednocześnie w drugiej ręce półmisek z jarzynami. Gdy w domu jest tylko jedna służąca, można nawet na jednym półmisku ułożyć kartofle i jakąś jarzynę zieloną, jeżeli natomiast służby jest więcej, sprawa staje się uproszczona, bowiem dwie osoby mogą wtedy obnosić jarzynę.

Deser.

Zazwyczaj na zakończenie obiadu powinny być przygotowane dwa desery do wyboru. Służąca obnosi obydwa jednocześnie, lub też deser zimny ma przygotowany na bocznym stoliku. Obnoszenie powinno się rozpocząć od leguminy gorącej, przy podawaniu której służąca powinna zaznaczyć że jest jeszcze deser zimny, czy lody. Po spożyciu leguminy gorącej, podaje się do stołu deser zimny, a po spożyciu tego deseru, powinno się usunąć ze stołu wszystkie naczynia, z wyjątkiem kieliszków do wina i kwiatów. Usunięte naczynia wynosi się do kuchni, zaś solniczki i inne drobne przedmioty, ustawia się na bocznym stoliku. Po deserze na stół przychodzą owoce i wino. Butelki z winem stawia się przy nakryciu pana domu, do którego obowiązków należy nalewanie wina gościom.

Sprzątanie talerzy.

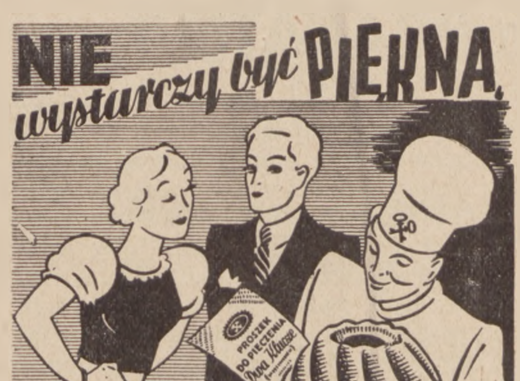
Sprzątanie talerzy po spożytym daniu powinno się odbywać dopiero wtedy, gdy wszyscy goście skończyli już jedzenie. Usuwa się talerze po kolei, unikając możliwie hałasu.

Chleb, czy grzanki podaje się do obiadu na specjalnym talerzu, ustawionym po środku stołu, natomiast jeżeli zamiast chleba, mają być bułeczki, kładzie się po jednej bułeczce przy każdym nakryciu, albo na oddzielnym talerzyku, albo też na talerzu, na którym ułożona jest serwetka.

Kawa.

Po skończonym posiłku kawę czarną podaje się w salonie, do którego służąca wnosi kawę na tacy i ustawia ją na stoliku przy pani domu. Do obowiązków gospodyni należy napełnianie kawą filiżanek gości. Do kawy można podać likier i tort, lub kruche ciasteczka.

W Anglii istnieje taki zwyczaj, że mniej więcej w godzinę po obiedzie, służąca wnosi do salonu na tacy whisky i syfon z sodową wodą, a oprócz tego duży kryształowy dzbanek, napełniony lemoniadą. Tacę tę oraz odpowiednie do napojów szklanki, ustawia się na bocznym stoliku w salonie.



GABRIELA ŁOZIŃSKA

PIELĘGNACJA JAMY USTNEJ

Piękne i zdrowe zęby są jednym z najważniejszych czynników, składających się na ogólne pojęcie urody.

Amerykanie pielęgnują zęby szczególnie gorliwie, używając do ich czyszczenia trzech szczoteczek o rozmaitym stopniu miękkości włosa. W Norwegii dzieci spożywają specjalne śniadania dietetyczne, składające się z chleba, sera i owoców. Pożywienie takie jest bardzo zdrowe dla niewyrobionych zębów dziecięcych. Niemcy i Niemki mają piękne i zdrowe zęby dzięki doskonale zorganizowanemu lecznictwu zębów w szkołach i zakładach pracy.

Jednym z najbardziej przykrych „cierpień" jest niemiła woń z ust, mająca swe źródło w najrozmaitszych schorzeniach zębów. Procesy ropne i gnilne zachodzące w jamie ustnej, spróchniałe nieleczone zęby i korzenie, dziury w zębach, nieodpowiednio czyszczone zęby — sprzyjają rozkładaniu się resztek pokarmów i śliny, co wywołuje niemiły zapach. Niezależnie od pomocy dentysty, należy w takich wypadkach stosować dezynfekujące płukanki.

Do szklanki ciepłej wody można wsypać pół łyżeczki sody lub soli kuchennej, albo też dodać 5 kropel tynktury myrrhowej. Działa to odświeżająco. Dobrze jest również nacierać zęby co pewien czas wodą utlenioną.

Osoby palące papierosy powinny bezwzględnie dwa razy dziennie czyścić zęby. Dym tytoniowy zawiera cały szereg ciał nie obojętnych dla ustroju; najsilniej działającymi są: nikotyna, tlenek węgla i amoniak, przy czym ilość nikotyny znajdującej się w dymie, wynosi w przybliżeniu połowę ilości nikotyny, znajdującej się w tytoniu. Dym wciągnięty do jamy ustnej działa amoniakiem i nikotyną, zawartą w dymie — na śluzówkę jamy ustnej, co może wywołać podrażnienie, a nawet zapalenie śluzówki. Doświadczenia wykazały, że aczkolwiek własności wyraźnie bakteriobójczych dym nie posiada, to jednak w pewnym stopniu hamuje on rozwój drobnoustrojów w jamie ustnej.

Nadmierne palenie tytoniu powoduje wzmożone wydzielanie się śliny oraz zwiększenie alkalizacji śliny, co sprzyja zwiększonemu odkładaniu się kamienia nazębnego. Jeśli chodzi o próchnicę zębów, stwierdzić należy, że u palaczy istnieje pewna odporność na próchnicę, która u tych osobników nie posuwa się, zatrzymując się często przez czas dłuższy na jednym poziomie, czyli — palenie tytoniu wpływa w pewnym stopniu hamująco na procesy próchnicowe w zębach. Nadmierne palenie tytoniu może być przy innych sprzyjających okolicznościach — przyczyną pojawienia się w jamie ustnej łuszczycy. Plamy łuszczycy często poprzedzają raka, rozwijającego się na tych miejscach. Wszystko to dotyczy nałogowego palenia tytoniu. Palenie w miarę nie szkodzi zębom, jedynie zanieczyszcza je i zabarwia na kolor ciemnego tytoniu. Dlatego też, paląc papierosy, należy szczególnie starannie pielęgnować zęby.

Zęby nasze już od najwcześniejszego dzieciństwa narażone są na szereg niebezpieczeństw. Matka karmiąca niemowlę, powinna pamiętać o przyszłym uzębieniu dziecka i odpowiednio się odżywiać. spożywając potrawy bogate w fosfór i sole wapienne. Wapno jest substancją odgrywającą niepoślednią rolę w rozroście i rozwoju skieletu kostnego zębów. Jeżeli wziąć pod uwagę wspaniałe zęby ludów niecywilizowanych, to należy stwierdzić, że zachowanie zębów zawdzięczają one sposobowi odżywiania się. Ludzie ci spożywają mięso rybne i ryby w stanie prawie surowym, dzięki czemu przyswajają ustrojowi tran i witaminy. Należy pójść w ich ślady i zarzucając potrawy mączne, dobrze wygotowane, tłuszcz i cukier — spożywać większość potraw surowych i owoców. Mleko, jaja, ryby i surowe jarzyny dostarczają organizmowi fosforu i wapna; pomarańcze, sałaty, wątroba surowa i oliwa — dostarczają witamin.

Zęby dziecka doskonale czyszczą się przez spożywanie twardych pokarmów: skórek od chleba, jabłek z łupiną i t. p., wówczas bowiem szczęki pracują intensywnie, wzmacnia się krwiobieg, lepiej pracują ślinianki, a tym samym oczyszczają się zęby i przestrzenie międzyzębowe.

Podczas pracy w warunkach niehigienicznych, substancje, unoszące się w powietrzu, działają trująco na zęby (węgiel, farby, metale). Również wielkim niebezpieczeństwem dla zdrowia zębów jest oddychanie ustami, na skutek zatkania przewodów nosowych. W ustach gromadzą się drobnoustroje, normalnie niszczone przez wydzielinę nosa. Poza tym normalnie funkcjonujący zmysł powonienia chroni przed wdychaniem trujących domieszek powietrza.


Najbardziej zaniedbane ręce
MOŻNA DOPROWADZIĆ DO AKSAMITNEJ GŁADKOŚCI I BIAŁOŚCI, STOSUJĄC CODZIENNIE
Krem PRAŁATOW
PERFECTION

Aby zapobiec wszystkim, czyhającym ze wsząd niebezpieczeństwom i aby zachować piękne i zdrowe zęby, należy je racjonalnie pielęgnować. Szczotka do zębów powinna być nie za gruba i posiadać elastyczny, średnio miękki włos. Zęby czyścić należy od dziąsła w kierunku pionowym, a celem uodpornienia dziąseł, należy je czyścić w tym samym kierunku co zęby. Nie powinno się zostawiać mokrej szczotki, gdyż umożliwia to rozrost drobnoustrojów. Proszki i pasty nie powinny zawierać substancyj chemicznych, bowiem substancje te niszczą szkliwo. Jako płukanki do zębów mogą służyć rozczyny sody i soli kuchennej (2—5 proc.), a w wypadku zatrucia przez substancje szkodliwe — środki alkaliczne lub 1 proc. rozczyn boraksu.

Należy pamiętać o tym, że człowiek sam ponosi winę za stan swego uzębienia. Od niego jedynie zależy, czy zęby jego będą wzbudzać ogólny podziw, czy też odrażać niemiłą wonią i brzydką barwą.

NOWE kapelusze

LILIANA.

Modele sezonu jesiennego





Niejednokrotnie daje się zauważyć, z jak wielkim zdziwieniem i niedowierzaniem mężczyźni obserwują na ulicy i w witrynach sklepowych wytwory zdziczałej fantazji modystek, nie mogąc po prostu uwierzyć, że są to modele nowych, jesiennych, damskich kapeluszy. Panie z pewnym wahaniem starają się wytłumaczyć swym mężom, ojcom, braciom i przyjaciołom, że nowe kapelusze są bardzo ładne, aczkolwiek same nie mają do nich specjalnego zaufania. Niejedna pani chcąc kupić kapelusz, z bojaźnią i rozpaczą ogląda fantazyjne modele z filcu, weluru i aksamitu. Następuje przymierzanie i bojaźń znika, gdyż, o dziwo, kapelusik nadaje się nie tylko do noszenia, ale okazuje się nawet bardzo twarzowy.

Urok nowych fasonów polega na prawidłowym i dokładnym dostosowaniu i zrozumieniu fantastycznych pomysłów, to też zdolne modystki mają w tym sezonie szerokie pole do popisu, ale jednocześnie zadanie niełatwe.

Na pierwszy rzut oka niepokoi nas nieprawdopodobnie wysoka główka, jednakże przy bliższej obserwacji konstatujemy, że wysokie główki są bardzo efektowne, a co najważniejsza — wydłużają i wyszczuplają sylwetki niskich i tęższych pań. Oto przyczyna, dla której modne kapelusze zyskują sobie coraz więcej zwolenniczek, nie mówiąc już o różnorodności i bogactwie fasonów.

Widzimy kapelusiki o okrągłych, podniesionych w górę rondach, toczki o szpiczastych główkach, czapeczki chińskie oraz inne, przypominające kształtem birety sędziowskie, turbany, berety o nieprawdopodobnej ilości fałd i zakładek, ozdobione kokardami i wiązankami z rypsu i aksamitu. Powiewające rajery, strusie pióra i całe skrzydła ptasie, wyłaniają się spod kunsztownych drapowań i fałdek.

Modne są nie tylko ciemne, jesienne kolory, ale i brązowe we wszystkich odcieniach, od jasnego — do rdzawego i ciemno brązowego; szary, zielony, czerwony i oczywiście granatowy. Woalki są nadal bardzo noszone; im mniejszy kapelusik, tym większa i obfitsza woalka, opadająca niejednokrotnie aż na plecy, ozdobiona maleńkimi groszkami w kolorze kapelusza.

Jesienna moda kapeluszy jest tak bogata i urozmaicona, że zadowoli z pewnością gusty najwybredniejszych pań.



DLA USZLACHETNIENIA CERY
polecamy krem światowej sławy w tubach
KWIAT ŚNIEŻNY
który usuwa wszelkie niedomagania skóry, jak wągry, liszaje i piegi, wygładza zmarszczk,i chroni cerę przed ujemnymi wpływami atmosferycznymi. Krem ten stanowi idealny podkład pod puder.
KREM, MYDŁO, PUDER WSZĘDZIE DO NABYCIA.

„KWIAT ŚNIEŻNY"



ROMUALD ZACHORSKI

Madame de Maintenon

Dziwne były koleje życia Franciszki d'Aubigne; późniejszej markizy de Maintenon i powiernicy Ludwika XIV, dziwne jej wyniesienie z głębin ubóstwa na zawrotną wysokość królewskiej potęgi. Najdziwniejsze jednak były środki, jakimi potrafiła osiągnąć to wyniesienie, posługując się nimi z żelazną wytrwałością i konsekwencją.

Dzieciństwo jej było smutne. Urodziła się w roku 1635 w cytadeli miasta Bordeaux jako córka przestępcy kryminalnego, Constanta d'Aubigne, który w chwili jej urodzenia odsiadywał karę więzienia.

Będąc czteroletnią dziewczynką, wyjechała z rodzicami na Martinikę, by po ich śmierci, w roku 1649 przywędrować do Paryża i objąć posadę wychowawczyni w domu hrabiny de Neuillant. Piękna Franciszka stała się rychło ulubienicą młodzieży. W roku 1652 kazano jej poślubić znanego pisarza Scarrona. Siedemnastoletnia oblubienica była w całym rozkwicie młodości i urody, nic więc dziwnego, że starzejący się Scarron nie zaspakajał ambicji i woli zrobienia kariery młodziutkiej Franciszki. Pani Scarron była wysoka, posiadała piękne, ciemne oczy, takież włosy i gładką, chociaż nieco ciemną cerę.

Gdy Scarron umarł w roku 1660, wierzyciele zagarnęli spuściznę po nim i Franciszka znalazła się bez środków do życia. Przyjaciołom udało się jednak wyprosić u dworu królewskiego pewną niewielką rentę, z której żyła, wycofawszy się z życia towarzyskiego.

Na jednym z przyjęć, na których czasami bywała, zawarła znajomość z markizą de Montespan. Spotkanie to zadecydowało o całym jej przyszłym losie. Markiza de Montespan, królewska kochanka, poszukiwała dla swoich dzieci i dzieci Ludwika XIV wychowawczyni. Franciszka d'Aubigne zgodziła się na propozycję wychowywania nieślubnych dzieci królewskich i w ten sposób zetknęła się bezpośrednio z dworem i królem.

Ludwik XIV początkowo nie zwracał na nią najmniejszej uwagi, chociaż ciągle jeszcze była piękna i ciągle jeszcze troszczyła się o swą urodę, pielęgnując cerę i stosując okłady z płynów, których recepty zabrała z sobą do grobu. Mimo to wyznaczył jej prawdziwie królewskie wynagrodzenie za spełniane obowiązki. Za pieniądze te Franciszka d'Aubigne nabyła piękną posiadłość Maintenon i z cichej i pokornej wychowawczyni stała się po pewnym czasie markizą de Maintenon.

Tymczasem na dworze królewskim poczęły malec wpływy pani de Montespan. Piękna Franciszka wkradła się niepodzielnie w łaski króla i przyczyniła się do tego, że pewnego pięknego dnia panowanie pani de Montespan skończyło się bezpowrotnie. Król mianował Franciszkę damą dworu żony i od tej chwili piękna markiza ujęła ster spraw pałacowych w swoje małe, wypielęgnowane dłonie.

W roku 1683 zmarła królowa Maria Teresa, a już w roku następnym stała się rzecz nie do wiary: król zaślubił byłą wychowawczynię swych nieprawych dzieci. Nie sporządzono wprawdzie urzędowego aktu zawarcia małżeństwa, mimo to jednak nie ulega najmniejszej wątpliwości, że pani de Maintenon była małżonką Ludwika XIV.

Z tego okresu życia zachowany jest portret pani de Maintenon pędzla Miguarda. Franciszka pozowała w płaszczu królewskim i na tle emblematów Francji. Rzecz zadziwiająca: 50-letnia kobieta jest ciągle jeszcze piękna i ciągle jeszcze troszczy się o zachowanie urody.

Lavalee w dziele p. t. „Madame de Maintenon i dom królewski" — poświęca cały rozdział dociekaniom, na temat sztuki upiększania się morganatycznej małżonki „królasłońce". Musiały to być cudowne zabiegi kosmetyczne, skoro uroda Franciszki d'Aubigne oparła się zwycięsko niszczycielskiemu pędowi czasu.

Po śmierci króla pani de Maintenon przeniosła się do Saint-Cyr, gdzie znajdował się zakład wychowawczy dla ubogich dziewcząt szlacheckiego pochodzenia. Liczyła wtedy lat 81, lecz nie wyglądała na to i nie czuła się złamana wiekiem. Cztery lata później zakończyła życie. Świat, który poświęcał jej niegdyś tyle uwagi, obojętnie przyjął wiadomość o jej zgonie.



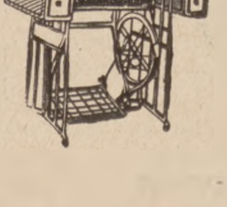
Jedna próba wystarczy, by PŁYN SIMI znalazł się na toalecie każdej wytwornej Pani.

Gdy cera jest zagrożona, zastosuj PŁYN SIMI, aby zapobiec wiotczeniu i więdnięciu skóry.

PŁYN SIMI, niedościgniony preparat kosmetyki nowoczesnej, usuwa wągry, pryszcze, fałdy, zmarszczki, zaczerwienienia i zanieczyszczenia skóry, przywraca naturalną karnację i odmładza cerę.

PŁYN SIMI nie zasklepia porów, jak kremy, pudry i t. p., lecz pobudza dopływ świeżej limfy do tkanek podskórnych, odtłuszcza skórę, a suchej cerze nadaje soczystość.

Na całe życie



starczy zakupiona u nas nowoczesna maszyna do szycia, haftu, endlowania, mereżkowania, cerowania z wieloletnią gwarancją za zł. 150.— gotówką, lub na dogodne spłaty. Żądajcie cenników darmo!

Polski Dom Handlowy

KRISCHER

Kraków

ZWIERZYNIECKA 6, WYDZ. 112.

Recepty piękności

Kąpiele oraz maseczki błotne znane już były w starożytnym Rzymie za panowania Cezara. Grecy znali własności tonizujące i ściągające mleka, w którym zresztą kąpano się jeszcze w XIX wieku. Bardzo znane były kąpiele mleczne Pauliny Bonaparte. Pani de Pompadour twierdziła, że piękność swej cery zawdzięcza działaniu soku ogórkowego, którym każdego ranka przemywała twarz. Na dworze Marii Antoniny przyrządzano kąpiel z wody różanej oraz płynu, otrzymywanego z łupin pigwy



W listopadzie widzimy...

... eleganckie toalety popołudniowe z czarnej, matowej wełny, przystrojone olbrzymim kołnierzem z białego lisa. Strój ten jest tak elegancki, że można go nosić z powodzeniem na wieczór i do teatru.

... urocze, młodociane, stylowe sukienki z czarno-zielono-pomarańczowo-szarej tafty w pasy.

... popołudniowe sukienki z czarnej żorżety, przybrane pasami z czarnej koronki.

... strusie pióra i rajery bardzo modne w obecnym sezonie jesienno - zimowym.

... wieczorowe okrycia z długich jedwabnych, błyszczących frędzli, noszone do granatowych, aksamitnych toalet.

... rękawiczki z czarnego zamszu, których wierzchnia część obszyta jest srebrnymi pailletami, strassami, względnie perełkami. Nosi się je do toalet popołudniowych.

... suknie wieczorowe z czarnej koronki, obszyte u dołu wąskim paskiem z brajtszwanców. Ramiączka są również z brajtszwanców.

... płaszcze z czarnej wełny z małą pelerynką, obszytą wąskimi paskami z aksamitu i przystrojone takimiż aksamitnymi guzikami.

... czapeczki, torebki, mufki i kamizelki z materiału imitującego futro.

... wieczorowe suknie taftowe, których góra uszyta jest z aksamitu. Suknie te przystraja całe mnóstwo aksamitnych kokardek, umieszczonych w nierównych odstępach.



NOWA GWIAZDA METRO-GOLDWYN-MAYER

ANDREA LEEDS

wybrała ten maquillage

I Pani również jak sławne gwiazdy filmowe, przekona się, że HARMONIJNE ODCIENIE KOLORÓW pudru, różu i pomadki produkcji hollywoodzkiego geniusza maquillage'u, Maxa Factora — przyczynią się do podkreślenia Jej urody, wydobycia zupełnie nowego czaru i wdzięku.



PUDER...

Wyrabiany w oryginalnych odcieniach dla upiększenia rozmaitych typów gwiazd filmowych, puder do twarzy przyczynia się do jedwabistej gładkości maquillage'u, przylegając jednocześnie idealnie do skóry.



RÓŻ...

Róż musi posiadać odpowiednią czerwień, harmonizującą odcieniem z kolorem cery. Róż Maxa Factora wyrabiany w harmonijnych odcieniach dla blondynek, brunetek, szatynek i rudowłosych, podkreśla indywidualny typ każdej urody.



POMADKA...

W Hollywoodzie wymaga się, aby karmin na wargach utrzymywał się przez wiele godzin, można więc mieć zupełne zaufanie do trwałej pomadki Maxa Factora, która zdoła wytrzymać każdą próbę. Jest ona odporna na wilgoć i wyrabiana jest w wielu odcieniach dostosowanych do każdego typu.

MAX FACTOR

HOLLYWOOD & LONDON

KARTA ANALITYCZNA

MAX FACTOR'S MAKE-UP STUDIOS - HOLLYWOOD & LONDON

CERA	OCZY	WŁOSY
	RZĘSY	
	WIEK	

Kartę analityczną należy wyciąć i przesłać pod adresem:

ST. APTER i S-ka

Warszawa, ul. Czackiego 1

Rewia paryskich magazynów mody







Wprawdzie mamy aż cztery pory roku, tak bardzo różniące się od siebie i przynoszące tak wiele kontrastowych zmian zarówno w życiu przyrody, jak i w naszym życiu osobistym, to jednak panie, interesujące się modą uznają pod tym względem tylko dwie pory, a mianowicie: wiosnę i jesień. Jeżeli chodzi o sprawianie sukien, okryć, pantofli, czy kapeluszy — wiosna i jesień stanowią jakby okresy przełomowe, bowiem wiosną kobieta sprawia sobie już wszystko na przejściowy okres wiosenny i na całe lato, zaś jesienią — musi już myśleć o okryciu zimowym i co najważniejsza — o jakiejś gustownej, a praktycznej toalecie wieczorowej, bo przecież karnawał za pasem

Nic dziwnego, że Paryż — ta kolebka wszystkiego, co dla kobiet modne, ożywia się zazwyczaj w dziedzinie ostatnich modeli właśnie jesienią i wiosną. Ożywienie to i pewnego rodzaju podekscytowanie, daje się odczuć już od dwóch miesięcy w Paryżu, uzewnętrzniając się w postaci najcudowniejszych i najbardziej wymyślnych eksponatów wielkich paryskich magazynów mody.

Gaston demonstruje starą, dawno zapomnianą, zmodernizowaną nieco atmosferę, która się wyraża w dystyngowanych modelach o szykownym i nowoczesnym kroju. Prześliczne inkrustacje, aplikacje, arabeski na tiulu, aksamit i jedwab przybrany koronką, ogromne motywy haftowane maleńkimi perełkami, czerń ze złotem na popołudnie i na wieczór. Jednym z modeli Gastona jest „Ägyptienne"—suknia ozdobiona z przodu złotym błyskawicznym zamkiem i złotym haftem na wzór starych malowideł ściennych. Inny model „Soleil couchant"—suknia plisowana z dwóch odcieni materiału w kolorze fioletowym. Następnie aplikacje z brajtszwanców, futrzane kwiaty na kieszeniach kostiumów, kieszenie z niebieskich lisów na drapowanej sukni w kolorze lila.

Dominują miękko opadające i wytworne suknie wieczorowe z aksamitu, o długich rękawach i suknie z srebrno-szarej koronki z pailletów.

Głębokie dekolty osłonięte tiulowymi koronkami, liście z pailletów na białej tiulowej sukni.

Bluzeczki z koronki przetykanej złotem, do brązowych, aksamitnych spódniczek, blado - niebieskie chryzantemy z pereł zakwitają na granatowych aksamitnych toaletach; białe żakieciki ze srebrnych pailletów, długie, ciemno-fioletowe płaszcze wieczorowe z falbankami z szarego futra; ciężkie, aksamitne peleryny na podszewce z satin.

Inny magazyn mody — Francevramant zwraca specjalną uwagę na klasyczne piękno eleganckich toalet popołudniowych i wieczorowych. Dominują tu kolory czarny i brązowy. W sezonie obecnym ogromnym powodzeniem cieszą się frędzle jedwabne. Trzy, czy cztery pasy czarnych frędzli ozdabiają górę sukienki, względnie spódniczkę, innym znów razem tworzą coś w rodzaju peleryny, albo naszyte na sukni wieczorowej, przechodzą w długi tren. Przy sukni popołudniowej frędzle zamieniają się w bolerko. Poza tym całe mnóstwo ozdobnych zakladeczek, odszywanych w ukośne desenie. Wiązanki białych róż i narcyzów przystrająją wycięcia czarnych toalet wieczorowych; na ramionach aksamitnego bolerka prą się haftowane srebrem i strassami kłosy, a na czarnej wieczorowej sukni z wełny — rozrzucone są małe, srebrne gwiazdeczki z metalu.

W magazynie Creed — zwraca naszą uwagę harmonijne i dyskretne połączenie dwóch kolorów, brązowego z zielonym, fioletowego we wszystkich odcieniach, szarego z zielonym i czerwonego z czarnym. Elegancki nieprzemakalny welwet ratuje sytuację, jeżeli na wytworną popołudniową suknię nie chcemy włożyć profanującego ją zwykłego, nieprzemakalnego płaszcza. Płaszcze z tweedu w kolorze złotawo-brązowym obszyte są bobrami, związywane na gruby złoty, jedwabny sznur. Czarne peleryny obszywa się na ramionach plecioną tasiemką. Modne są bluzeczki wpuszczane do spódnic, uszyte z deseniowego krawatowego jedwabiu.

Molyneux jak zwykle lansuje w pierwszym rzędzie głęboką czerń na dzień i na wieczór. Czerń ta w obecnych nowych materiałach nie sprawia wrażenia chropowatości. Obok niej widzimy wszystkie odmiany fioletu i koloru różowego. Oprócz sukien, trzyćwierciowe płaszcze z niebieskich lisów, długie płaszcze wieczorowe z czarnych lisów i królewskich gronostajów, a ponad to płaszcze popołudniowe z lisów. srebrnych.

Do sportu nosi się palta z lampartów i panter.

Oprócz serii obcisłych, długich, czarnych sukien wieczorowych, widzimy cały szereg głęboko dekoltowanych toalet z satin, z trzyćwierciowymi bufiastymi rękawami. Zupełnie nową sylwetkę tworzą obcisłe w biodrach, u dołu bardzo szerokie krynoliny z tiulu i koronki.

Magazyn Niny Ricci lansuje eleganckie komplety sportowe, suknie z granatowej wełny ozdobione czerwono-złotymi epoletami, płaszcze o grubych, uwydatniających się szwach, inne z materiału w kolorze lila na podszewce w czerwono-fioletowo - zielone pasy. Do tego takimi samymi pasami zahaftowane sukienki.

Płaszcze i kostiumy według ostatnich francuskich modeli eleganckie Warszawianki szyją sobie u Władysława Gromadzkiego, ul. Złota 40 m. 29. Magazyn słynie z niskich cen i solidnego wykonania.

Helena Brzezińska
Kierowniczka Działu Kosmetycznego
w Instytucie Kosmetyczno-Lekarskim
„I Z I S"
w Warszawie

Pielęgnacja włosów tłustych



Włosy tłuste należy myć nie częściej jak co 10 dni — 2 tygodnie. Sposób mycia i płukania zachowujemy taki sam, jak przy włosach suchych (artykuł w poprzednim numerze), używamy tylko innych gatunków mydeł, a mianowicie: przy włosach ciemnych — dziegciowe, dziegciowo - siarkowe, przy jasnych — rumiankowe. Po rozgotowaniu dodajemy na szklankę płynnego mydła szklankę spirytusu, po dokładnym zmieszaniu przystępujemy do mycia.

Do ostatecznego opłukania dodajemy łyżeczką octu aromatycznego na litr wody, lub przygotowujemy odwar ziołowy (garść ziół na dwa litry odwaru, gotować 20 — 30 minut, przecedzić).

Z ziół — środkiem wybitnie osuszającym jest skrzyp (zawiera on krzem, włosy stają się twardsze); chmiel z kilkoma ziarnami pieprzu działa również na odtłuszczenie i przekrwienie skóry głowy; ks. Kneipp zaleca chmiel z korzeniami tataraku; listki brzozowe stosuje się przy swędzeniu skóry i wyrzutach artretycznych. Te płukanki biologiczne wpływają jednocześnie na porost włosów.

Z nadmierną tłustością włosów przeważnie idzie w parze tłusty łupież w postaci żółtawych, grubych łusek trudno oddzielających się od skóry; pod jego skorupą wytwarzają się kwasy tłuszczowe, które niszczą cebulki włosowe.

Łojotok włosów — zwykle zresztą łącznie z łojotokiem skóry twarzy występuje najczęściej w młodym wieku 14 — 19 lat i gdybyśmy od początku stosowali racjonalną pielęgnację, a nawet kurację, trwałaby ona krócej i zabezpieczała od łysiny, która tak masowo występuje u mężczyzn, a narzekać na nią zaczynają także kobiety.

Łupież i wszelkiego rodzaju grzybki skórne leczy się głównie przez wywoływanie silnego przekrwienia danych odcinków skóry, w tym celu stosujemy środki drażniące, pobudzające obieg krwi.

Do środków takich należą płyny dezynfekcyjne, zawierające głównie alkohol — płynami tymi przeciera się skórę głowy 2 — 3 razy w tygodniu — za pomocą miękkiej, wąskiej szczoteczki jak do zębów, rozdzielając włosy pasmami.

Z płynów tych wyliczę tu: spirytus kamforowy, spirytus salicylowo - mentolowy, wódkę pokrzywową, rozmarynową, czosnkową, jałowcową, arak na cebuli. Nalewki te możemy przyrządzić sobie w domu: garść ziół (pokrzywy, rozmarynu czy jałowca) zalewamy w butelce spirytusem i stawiamy na 4 — 6 tygodni.



Obraną ze skórki świeżą cebulę lub czosnek należy drobno pokrajać lub utrzeć na tarce, zalać spirytusem lub arakiem tak, aby warstwa miąższu na dnie stanowiła 1/3 części, a płynu nad nią — 2/3. Nalewkę tę zostawiamy na 6 — 8 tygodni, po czym zlewamy, wyciskamy miąższ czy zioła przez gęsty batyst, filtrujemy i płyn jest gotowy do użytku.

Wartość lecznicza czosnku w tej dziedzinie jest najnowszym odkryciem; zawiera on związki siarkowo - azotowe, kwasy fosforowe i sole mineralne — a więc składniki konieczne cebulkom dla wytworzenia włosa. Poza tym czosnek ma działanie odkażające i wzmacniające zrówno do wewnątrz, jak i zewnętrznie, przy tym zawarte w nim olejki lotne wywołują właśnie pożądane przekrwienie skóry.

Powodem łojotoku włosów bywa bardzo często anemia, brak w organizmie fosforu i wapna, a co zatem idzie osłabienie cebulek. Dlatego to tak dobroczynne skutki osiągamy przez pobudzenie krwiobiegu, — gdyż cebulki zostają lepiej odżywione i wzmocnione.

Pokarmu cebulkom możemy dostarczyć i odzewnątrz przez wcieranie w skórę głowy na 24 godziny przed jej umyciem maści zawierającej siarkę, kamforę, salicyl (procent tych składników powinien być określony przez lekarza lub fachową siłę kosmetyczną po zbadaniu włosów). Maść taką należy dokładnie wmasować w skórę głowy na noc, przewiązać głowę lekką, przewiewną chusteczką.

Unikać należy stosowania silnie reklamowanych uniwersalnych środków zarówno na łupież, jak i na porost włosów, gdyż po ich użyciu bardzo często możemy się pozbyć łupieżu, ale razem z włosami, które już nigdy nie odrosną.

Bardzo często używany przez Panie specjalny puder do odtłuszczania włosów jest szkodliwy, bo tamuje normalny przewiew skóry i w dużym stopniu przyczynić się może do tworzenia łupieżu.

Większą jeszcze rolę niż przy pielęgnacji włosów suchych odgrywa przy włosach tłustych co-



dzienne dwukrotne czesanie i szczotkowanie włosów, przynajmniej w ciągu 5 minut, aby zbierając szczotką nadmierną ilość wydzielonego łoju zapewnić skórze należyty przewiew. Pamiętać jednak należy, że szczotki i grzebienie powinny być przechowywane w czystym, zamkniętym miejscu i myte przynajmniej jednocześnie z myciem głowy, tym samym rozgotowany mydłem i wodą gorącą, a potem przedezynfekowane jeszcze w wodzie z amoniakiem i dopiero używane. Posługiwać się cudzymi przyborami nie wolno, jak również nie powinno się nikomu pożyczać własnych, pamiętając zawsze o tym, że w ten sposób najłatwiej jest zarazić się jakąś chorobą skórną, której wyleczenie może być bardzo trudne.

Aby spotęgować lekko drażniące działanie na skórę, wywołane czesaniem i szczotkowaniem, należałoby zrobić raz na tydzień masaż, polegający na krótkich szarpaniach, podzielonych na pukle włosów, względnie ujmowaniu ich o kilka centymentrów od skóry i krótkim pociąganiu we wszystkie cztery strony i w górę. Nie obawiajmy się, jeżeli nam przy tej operacji zostaną może jakieś włosy między palcami, będą to na pewno te. które w ciągu dni najbliższych same by wypadły, gdyż obumarły włos jeszcze 2 — 3 miesiące może tkwić w skórze.

Jak duży wpływ ma drażnienie włosów przez szarpanie ich, względnie nawet wyrywanie, przykładem mogą służyć te panie, które mają tak zwany nadmierny porost włosów na brodzie i nad górnymi wargami. W pierwotnej fazie pojawił się nic nie znaczący meszek, który w miejscach niedrażnionych pozostał w dalszym ciągu meszkiem, tylko nieco silniejszym. Natomiast u tych pań, względnie w tych miejscach, gdzie włos był stale wyrywany, zamiast meszku wyrosły grube, ciemne włosy i w tak dużej ilości, że utworzyły niemal normalny porost brody i wąsów, zmuszając panie do normalnego już golenia zarostu, jak u mężczyzn.

Leczenie łojotoku jest w ogóle procesem długim i wymagającym postępowania bardzo systematycznego, a jeżeli chodzi o włosy, sprawa jest szczególnie trudna. Nie ma takich środków, które by mogły spowodować poprawę stanu włosów w ciągu kilku tygodni, a nawet miesięcy — W początkowym stadium kuracji często reakcją bywa silniejsze wypadanie włosów — nie powinno ono jednak nas przerażać, gdyż wypadają wtedy włosy bardzo już osłabione i martwe, a na ich miejsce wyrosną nowe, silniejsze. Musimy się uzbroić w cierpliwość i stosować wszelkie potrzebne zabiegi i środki, choćbyśmy nie widzieli szybkich rezultatów. Po długich staraniach wyniki będą tym lepsze, że gruntowne.

Pozostaje mi jeszcze zwrócenie uwagi na przyciemnianie, względnie rozjaśnianie włosów. Pamiętać należy o tym, że wszystkie prawie środki, używane do tego celu, zawierają bardzo wiele trucizn, które w ujemny sposób mogą działać na skórę, a nawet na ogólny stan zdrowia. Słabsze włosy kruszeją i wypadają: wrażliwsza skóra może pokryć się łupieżem lub sączącymi wypryskami, a organizm może ulec nawet zatruciu. Do nieszkodliwych barwników należą: henna, indygo i orzech, ale za to mamy z nimi wiele kłopotu. I dlatego zamiast tych wszystkich wyszukanych i szkodliwych środków zastosujcie sobie panie domowe sposoby.

Jeżeli chodzi o rozjaśnienie włosów to wystarczy, aby systematycznie po każdorazowym myciu głowy zanurzyć ją i dobrze przy tym opłukać w odwarze: garści rumianku zwykłego i drugiej garści szałwii (po wygotowaniu powinno pozostać mniej więcej litr płynu). Jest jeszcze inny sposób rozjaśniania włosów: korzeń rzewienia gotować w białym winie na wolnym ogniu przez pół godziny, zlać, przecedzić, i płynem tym w ciągu kilku dni przecierać włosy.

Do przyciemniania włosów stosujemy odwar kory dębowej, chmielu i kilka ziaren pieprzu — odwarem tym przez kilka dni po umyciu głowy przecieramy włosy. Można również zastować taki sposób. Dobrą garść herbaty indyjskiej, która w naparze daje zwykle kolor ciemny, zalać 1 i pół szklanką wody i gotować w ciągu 15 — 20 minut. Przestudzony już odwar zlać do butelki i wrzucić do niej kilkanaście gwoździ żelaznych, uprzednio wygotowanych w wodzie z sodą i postawić butelkę w chłodnym miejscu, ale koniecznie jasnym. Po kilku dniach płyn zlewamy, łączymy pół na pół z 70 proc. spirytusem i preparat gotowy do użytku. Po umyciu i oszuszeniu włosów miękką i gęstą szczoteczką, zwilżoną w płynie przeciera się całe włosy, aż będą dokładnie zamoczone, po czym trzeba głowę owiązać. Zabieg ten należy powtarzać przez kilka dni z rzędu, aż otrzymamy pożądany rezultat.



YVONNE SHELTON

MAQUILLAGE 1939

W dziedzinie maquillage'u nastąpiło kompletne przesunięcie barw. Wyrugowano niemal wszystkie kolory dotychczasowe, a miejsce ich zajęły nowe, nie stosowane jeszcze w powojennym maquillage'u. Tego roku królują wszystkie odcienie fiołkowe i aby móc je stosować, należy całkowicie zmienić „karnację".

Jak każda zmiana, tak i ta wywoła z pewnością wiele zastrzeżeń, ale maquillage musi iść w parze z ogólnym prądem mody. Okres chłopczyc, sportsmenek zaczyna przemijać; kobieta chce być jak najbardziej kobieca. Dziś suknia, pantofel, kapelusz, fryzura podkreślają te cechy, a maquillage pastelowy jest ciepły i subtelny.

Podstawę maquillage'u stanowi wypielęgnowana cera. Cera czysta, gładka, jedwabista dobrze „przyjmie" maquillage. Gabinety kosmetyczne zalecają znowu zabiegi parowe, usuwające nieczystości, otwierające i oczyszczające pory. Parówki są szczególnie korzystne dla cer tłustych. Po zabiegu twarz należy przemyć i natrzeć kremem.

Kremów jest tak wiele, że zalecać je można tylko po postawieniu trafnej diagnozy co do właściwości danej cery. Istnieją jednak trzy rodzaje kremów zawsze i dla wszystkich odpowiednie: krem matujący — na dzień, oczyszczający — na wieczór i odżywczy — na noc. Kremy te nakłada się koniuszkami palców, masując delikatnie skórę. Kremów odżywczych nie należy nakładać zbyt grubą warstwą.

Najpiękniej zdobią twarz oczy jasne i błyszczące; matowe i przygaszone „zabijają" dynamizm urody. Aby oczy stały się błyszczące, należy je przemywać zimną wodą i stosować okłady z ciepłego rumianku. Nie należy zapominać o natłuszczaniu powiek, tłuszcz czy krem jednak nie powinien dostać się do oczu.

Brwi o naturalnej linii są najpiękniejsze. Jeśli pani nie posiada pięknie zarysowanych brwi, trzeba zadowolić się „przyrodzonym" konturem łuku. Brwi nie należy nigdy golić, natomiast regulowanie pincetką jest dozwolone, trzeba jednak dbać o to, aby otrzymana linia nie była zbyt wąska. Moda tzw. brwi renesanasowych przeminęła bez śladu. Brwi barwi się farbą o tonie głębokim, odpowiadającym kolorowi włosów. Farba nie powinna być za ciemna, nakłada się ją w kierunku porostu brwi.

Ust o pięknym wykroju nie należy szminkować zbyt jaskrawym w tonie karminem. Wystarczy je nacierać codziennie suchą szczoteczką do zębów i kształtując w kształcie litery „O" — lekko masować. Jeśli wargi są „tłuste" należy je smarować bezbarwną pomadką do ust, dzięki czemu zachowują naturalną czerwień i nie będą „pękać" na mrozie.

Włosy są jednym z najważniejszych czynników urody kobiety. Powinny być gęste i połyskliwe, nie za tłuste i nie za suche. Zbyt tłuste włosy należy co wieczór szczotkować, często myć i pielęgnować odpowiednimi środkami. Do mycia włosów stosować płyny i mydła zawierające siarkę.

Duże uszy trzeba koniecznie przykrywać włosami, odsłonić można jedynie małe i kształtne. Muszle uszne dobrze jest nacierać podobnie jak i twarz — kremami odżywczymi.

Nos należy nacierać kremami odżywczymi nawet wówczas, gdy się świeci. W ciągu dnia odświeżać podkład pod puder i przypudrowywać nos. Czerwoność nosa spowodowaną często wadliwą cyrkulacją krwi, usuwa się przez stosowanie zimnych kąpieli. W razie tej dolegliwości, należy unikać gorących napojów, alkoholu, zup i gwałtownych zmian temperatury. Wieczorem przemywa się nos letnią wodą i naciera kremem odżywczym.

Kolor pudru powinien harmonizować z kolorem podkładu pod puder. Róż należy umiejętnie rozprowadzić na policzkach, skronie można różować tonem jaśniejszym, wieczorem celem podcieniowania okolic oczu, nakłada się warstwę różu jaśniejszego, od różu na policzkach.

Rzęsy należy codziennie wieczorem namaszczać olejkiem rycynowym.

Maquillage barwny.

Róż w odcieniu żółtawym nie nadaje się obecnie zupełnie, jasno różowy jest na ogół zbyt nikły, stosować go można tylko na dzień. Odcień cyklamenowy jest ładny jedynie na wieczór — liliowy kolor na dzień jest zbyt ekscentryczny. Podkład pod puder powinien być barwy „rose-rachel", pomadka do ust modna jest w tonie piwonii, lakier do paznokci — bordo, cienie na powieki — niebieskawo - lawendowe, zbliżone do kwiatu malwy, na wieczór — śliwkowe. Maquillage taki jest dyskretny i dystyngowany, idealnie harmonizujący z światłem dni jesiennych i zimowych.

Trzeba jednak pamiętać o tym, że przed wykonaniem „maquillage'u barwnego" należy wykonać wszystkie zabiegi, składające się na pojęcie tzw. „maquillage'u naturalnego".

UWADZE PAŃ

polecamy nasz nowy dział porad praktycznych p. t.

„O CZYM PANI NIE WIE"

Instytut Kosmetyczno-Lekarski

IZIS

CENTRALA
Senatorska 37,
(Pałac Błękitny)
Telefon 3-33-53

LABORATORIUM
ul. Żabia Nr. 4
Telefon 5-81-53.

w Warszawie

pod kierunkiem

H. BRZEZIŃSKIEJ

Wszelkiego rodzaju

ZABIEGI KOSMETYCZNE

PORADY:
We wszystkich sprawach Kosmetyki Leczniczej. Również drogą korespondencji

WSKAZÓWKI:
Co do używania odpowiednich dla swej cery pudrów, kremów, szminek, mydeł i t. p.

Żądajcie wszędzie wyrobów Instytutu IZIS, gdyż są one najlepsze

ELLIS

Wymowa brwi





Staranne ułożenie włosów w modną fryzurę, troskliwa pielęgnacja skóry, dzięki której cera staje się gładka i świeża, róż na policzkach, który dodaje życia i zależnie od sposobu nałożenia — wydłuża lub zaokrągla owal twarzy, karmin na ustach, który podkreśla i zarysowuje linię warg — wszystko to niewątpliwie uwypukla urodę Pani. Jednakże najbardziej może odmładzają twarz i nadają jej wyraz — prawidłowe i ładnie wyregulowane brwi.

Kiedyś, z perspektywy czasu wiek nasz nazwany zostanie wiekiem prostoty. Nasze oko odzwyczaiło się od skomplikowanych upiększeń i ornamentów, lubimy nawet meble proste, nowoczesna architektura zmierza do planowej syntezy.

Kobieta — najcudowniejsze dzieło sztuki — upiększa się dzisiaj także zupełnie inaczej, maquillage jest dyskretny i subtelny. Gęste brwi, zniekształcające czystą linię łuku, stały się niemodne. Zbliżając się zbyt do powiek, zmniejszały oczy, zniekształcały je i gasiły ich naturalny blask. U wielu kobiet brwi łączą się z sobą u nasady nosa, co nadaje spojrzeniu wyraz oschłości, uporu i skrytości. Niekiedy brwi grubieją niespodziewanie na końcach, zbyteczny puszek zniekształca „linię" powieki. Te drobne na pozór usterki mają jednak daleko większe znaczenie, niż się to wydaje na pierwszy rzut oka, gdyż brwi są jedyną ciemną linią na twarzy i zarys ich decyduje o wyrazie oczu — zwierciadła duszy i temperamentu.

Zresztą uwagi moje są chyba zbyteczne. Dziewięć dziesiątych kobiet reguluje brwi, nie zawsze nawet zdając sobie sprawę z tego, dlaczego to czynią. Ot, nakaz mody! Powstaje jednak kwestia: czy czynią to umiejętnie?

W większości wypadków wystarczy nadać brwiom nieco subtelniejszy kształt, poszerzając je po środku i zwężając stopniowo ku końcom. Zachowują one w ten sposób naturalną linię łuku. Niekiedy jednak należy brwi regulować od dołu, aby oczyścić powiekę. Gdy podnosimy je po nad linię naturalną, odmładzamy tym samym całą twarz. Kobiety mające niskie czoło, powinny regulować brwi od góry. Kształt, prosta lub krzywa linia brwi — mogą zmienić charakter twarzy. Rysunki załączone do artykułu wystarczą chyba, aby przekonać i pouczyć Panie w jaki sposób można zmienić kształt brwi i wyraz twarzy.

A jak się brwi depiluje? Najczęściej pincetką. Pierwszemu zabiegowi należy się poddać w salonie kosmetycznym, następnie zaś codziennie usuwać drobne pojedyńcze włoski. W żadnym wypadku nie powinno się używać brzytwy, która pozostawia na skórze drobne, czarne punkciki. Włoski usuwane brzytwą odrastają po 2—3 dniach i w konsekwencji tworzą się kępki krzaczastych włosków.

Nie wolno używać do brwi żadnych depilatorów. Natomiast z szczególnym naciskiem należy podkreślić, że idealnym przyrządem do regulowania brwi jest automatyczna pincetka, która usuwa zbyteczne włoski łatwo i bezboleśnie.

A teraz, gdy brwi Pani są już należycie wyregulowane, należy zatroszczyć się o to, aby i spojrzenie nie było mgliste i lodowate. Oczy pełne radości i życia — to najważniejszy element urody.

Nie ważne, czy niedyskretne spojrzenie Pani będzie wyrażało radość niezadowolenie, obawę, czy pogardę — byleby tylko wyrażało jakiś stan wewnętrzny, uczucie, czy nastrój.











PR. J . . . CZ

Mycie włosów

(ciąg dalszy)

Nawiązując do treści artykułu, zamieszczonego w nr. 8 „Świata Kosmetycznego", nasuwa się pytanie, czy potrzebne jest rozwodzenie się na temat mycia włosów, gdyż wiemy już, że stosując po każdym alkalicznym myciu — płukanie włosów wodą zakwaszoną, neutralizujemy, czyli wstrzymujemy szkodliwe działanie pozostałych jeszcze we włosach alkalii.

Oprócz wspomnianych poprzednio wad alkalicznego mycia włosów, musimy mieć na uwadze jeszcze jedną ujemną cechę alkalii.

Gdy włosy myte są wodą twardą, zawierającą pewien odsetek wapna, alkalia łączą się z nią i tworzą mydło wapienne, które pozostawia na włosach osad, widoczny w postaci szarego nalotu na ich powierzchni i nie dający się usunąć ani kilkakrotnym zmywaniem mydlinami, ani też obfitym płukaniem wodą. W tym wypadku nawet po neutralizacji, czyli po unieszkodliwieniu alkalii, włosy pozostaną „źle wymyte", jak się w takich wypadkach zwykle mówi. Są one lepkie i bez połysku, pozbawione naturalnego koloru, gdyż górna przezroczysta warstwa rogowa powleczona została nalotem z mydła wapiennego, przez który barwnik nie może posiadać pełnego i właściwego odzwierciedlenia.

Musielibyśmy się naturalnie zadowolić jak i dotychczas — neutralizacją wskazaną po każdym myciu, gdyby nie to, że w ostatnich latach Instytut Higieny Szwarzkopfa w Berlinie, po skrupulatnym i dokładnym zbadaniu wpływów, jakie na włosy wywierają alkalia — wykazał ich szkodliwość i wynalazł sposób przygotowania bezalkalicznego środka do mycia włosów, znanego już i u nas i zdobywającego coraz większe uznanie zarówno wśród fachowców, jak i wśród klienteli. Środkiem tym jest szampon tzw. „Onalkali".

Pozwoliłem sobie wskazać ten szampon nie tylko z tego powodu, że dotychczas, przynajmniej u nas, nie posiada on równego sobie zarówno pod względem przeznaczenia, jak i pod względem jakościowym, lecz dlatego, że biorąc pod uwagę cenę, jest on dla fryzjera środkiem najbardziej dostępnym. Innego odpowiedniego środka, którym producenci mogliby zadowolić fryzjerów, na rynku naszym dotychczas nie ma. Dlatego też nie mamy wyboru, a fryzjerzy uświadomiwszy sobie destrukcyjny wpływ alkalii na włosy, postanowili możliwie jak najczęściej unikać ich, zaprowadzając w swoich zakładach do ogólnego użytku szampon bezalkaliczny, przekonawszy się o jego nadzwyczajnych zaletach.





Zastosowanie fryzury

do szyi i karku



Obecna moda tzw. „wysokich fryzur“ zmusza panie do sczesywania włosów ze skroni i karku. a jednocześnie do baczniejszego zastanowienia się właśnie nad karkiem i szyją, które do tej pory osłaniały się zawsze dyskretnie figlarnymi loczkami, czy też włosami zwiniętymi w efektowne wałeczki.

Tak samo jak obecne krótkie sukienki nie są odpowiednie dla wszystkich, tak modne zaczesywane ku górze fryzury, również nie do każdego typu mogą być zastosowane. Niektóre panie posiadają szyje zbyt szczupłe, inne znów za długie, za krótkie, czy za grube. Rzadko kiedy zobaczyć można szyję prawdziwie kształtną i ładną. Dlatego też nim zdecydujemy się na wybór modnej fryzury, winniśmy stanąć przed lustrem i dokładnie przestudiować swoją szyję. Trzeba koniecznie podczesać włosy w górę i sprawdzić, czy dana fryzura rzeczywiście nam odpowiada.

Gdy szyja jest szeroka i gruba, włosy nad karkiem powinny być przystrzyżone w kształcie trójkąta. Dla zbyt długiej szyi nowa fryzura jest bardzo niebezpieczna i dlatego musimy się głęboko zastanowić nad tym, czy mamy pójść za wskazaniami mody, czy też lepiej „przezimować“ jeszcze w dotychczasowej starej fryzurze.

Muszę zaznaczyć, że dla pani o długiej szyi najodpowiedniejsza jest fryzura o opadających na kark lokach.



Nowoczesną „podczesywaną“ fryzurę polecamy gorąco paniom, posiadającym krótką szyję, natomiast panie, mające szyję kształtną i ładną mogą bez zastanowienia czesać się podług ostatniej mody, zwróciwszy jedynie uwagę, aby włosy nad karkiem były podstrzyżone w kształcie owalu.

Na zakończenie pragniemy jeszcze dodać, że w kwestii doboru odpowiedniej fryzury najlepiej zasięgnąć rady specjalistów. Dobry fryzjer jest przecież jednocześnie artystą, posiadającym wiele gustu i dobrego smaku.

Paniom interesującym się kwestią doboru odpowiedniego uczesania polecamy wykwintny salon fryzjerski „Pałac Sztuki Fryzjerskiej“ w Warszawie, Wilcza 35, róg Marszałkowskiej.

Pałac Sztuki Fryzjerskiej

Warszawa, Wilcza 35, róg Marszałkowskiej

poleca swe wykwintne salony

Specjalność firmy

Wieczna ondulacja | Rozjaśnianie włosów

Farbowanie włosów | Eleganckie fryzury

K. M. KAŁCZYŃSKI

Nowiny turystyczne

W m. październiku został zamknięty na sezon zimowy aż do 1 maja 1939 r. Hotel Turystyczny w Gdyni. W ciągu sezonu letniego w hotelu tym nocowało około 50 tysięcy turystów — uczestników zjazdów masowych do Gdyni i na wybrzeże.

Wojewoda Pomorski ogłosił zarządzenie, zgodnie z którym Kępa Redłowska uznana została za rezerwat przyrody. Wstęp na Kępę dozwolony jest tylko dla pieszych, natomiast wjazd rowerami i pojazdami mechanicznymi jest wzbroniony. Osoby zwiedzające teren Kępy Redłowskiej winny podporządkować się przepisom i wskazówkom funkcjonariuszów nadleśnictwa Chylonia i innych uprawnionych władz. Nie stosowanie się do tego rozporządzenia, podlega karze w myśl ustawy o ochronie przyrody.

—o—

Związek Uzdrowisk Polskich poczynił starania w Ministerstwie Komunikacji o umieszczenie w spisie Uzdrowisk prowadzących sezony zimowe — Morszyna i Jastrzębia Zdroju.

—o—

Wobec zmian sytuacji w Karlsbadzie i Marienbadzie, a tym samym znacznej abstynencji w odwiedzaniu tych uzdrowisk, grono kapitalistów zainteresowało się możliwością rozbudowy i zainwestowania niektórych uzdrowisk polskich, posiadających wody mineralne o właściwościach leczniczych, nie ustępujących w niczym Karlsbadowi i Marienbadowi.

—o—

Wobec powrotu Śląska Zaolzańskiego, Polska zyskała nowe tereny narciarskie i uzdrowisko Darków - Zdrój. Darków oddalony o 2 km. od Frysztadu (na wschód od Olzy) należy do hr. Larisch-Mönich. Darków nie jest duży, ale posiada wspaniałe urządzenia i słynne kąpiele jodowo-bromowe, odwiedzane licznie przez Niemców i Czechów.

—o—

Mnóstwo osób spośród wszystkich sfer społeczeństwa pragnie odwiedzić Śląsk Zaolzański. Instytucje i biura podróży otrzymują liczne zapytania na temat możliwości zwiedzenia Śląska Zaolzańskiego. Orbis zorganizował już akcję stałych cotygodniowych wycieczek autokarami, które wyruszają w każdą niedzielę z Katowic. Podczas jednodniowej wycieczki można zwiedzić Ustroń i Wisłę (zameczek Pana Prezydenta), szereg ciekawych obiektów w Jabłonkowie (dom Polski, dom w którym mieszkał Marszałek Piłsudski, pobojowiska Legionów), dalej Bystrzycę, Trzyniec i b. Cieszyn Czeski. Dla obsługi ruchu turystycznego niewątpliwie duże znaczenie posiadać będzie rozszerzenie placówek Orbisu. Placówki te będą uruchomione w Cieszynie Zachodnim, Jabłonkowie, Frysztacie, Boguminie, Trzyńcu i Karwinie.

—o—

Na polanie Chochołowskiej w Tatrach ma powstać nowoczesny wyciąg narciarski. Dokonano już wyboru trasy tego wyciągu, który prawdopodobnie założony zostanie na jednej z grzęd, opadających ku polanie z tzw. Długiego Upłazu. Nowoczesna technika budowy wyciągów umożliwia dziś w pełni urzeczywistnienie takiego zamiaru. Wyciąg w Dolinie Chochołowskiej pokonywać będzie stosunkowo znaczną odległość oraz dość dużą różnicę poziomów. Polana Chochołowska leżąca po środku wspaniałych terenów narciarskich, uzyska w ten sposób nową niezwykłą atrakcję. Na uwagę zasługuje, że ostatnio wykończona została budowa drogi w głąb Doliny, aż na polanę, gdzie stoi schronisko Warszawskiego Klubu Narciarzy.

—o—

W Krakowie odbyło się zebranie, poświęcone sprawie komunikatów śniegowych dla narciarzy w nadchodzącym sezonie zimowym. W zebraniu uczestniczyli przedstawiciele Wydziału Turystyki Ministerstwa Komunikacji, Państwowego Instytutu Meteorologicznego, Ligi Popierania Turystyki i Tow. Krzewienia Narciarstwa. W obecnym sezonie komunikaty śniegowe ukazywać się będą w każdy piątek i ogłaszane będą przez Polskie Radio i prasę. W pozostałych dniach każdego tygodnia komunikowane będą wiadomości uzupełniające o ewentualnych zmianach warunków atmosferyczno - śnieżnych. W ciągu całego sezonu zimowego komunikaty śniegowe ogłaszane będą w języku niemieckim w zagranicznej prasie i przez radio.

—o—

W październiku rozpoczął się w Paryżu jesienny sezon muzyczny. W wieczory sobotnie i niedzielne popołudnia aż do końca kwietnia, wypełniać się będą sale koncertowe: Colonne, Theatre du Chatalet, Salle Gaveau, Opera Comique, Theatre Pigalle i t. d. Amatorów muzyki kameralnej ściągać będą „Concerts Capelle", zwolenników muzyki kościelnej — koncerty T-wa im. J. S. Bacha, muzyce symfonicznej poświęcone będą koncerty w paryskim T-wie Filharmonicznym. Recitale wirtouzów odbywają się zwykle w sali Pleyel, a wielbicieli śpiewu chóralnego — zainteresują koncerty słynnych zespołów „Amicitia" i innych.

—o—

W okresie od 11 listopada do 4 grudnia r. b. w Paryżu trwać będzie XVI Międzynarodowa Wystawa Lotnicza.

SALON DODY DAMSKIEJ
WŁADYSŁAW GROMADZKI
WARSZAWA, ZŁOTA 40 m. 29 TEL. 671-35
Wykonuje palta i kostiumy damskie pg. najnowszych modeli oraz posiada na składzie duży wybór materiałów bielskich i leszczkowskich.
ROBOTA SOLIDNA! CENY NISKIE!

SALONY FRYZJERSKIE DAMSKI i MĘSKI
„ZMIKAR"
SPECJALNOŚĆ: FARBOWANIE WŁOSÓW TRWAŁA ONDULACJA
WARSZAWA
MARSZAŁKOWSKA 101
Telefon 9.91-84

JOHN HARTNELL

DO FRAKA —

TYLKO CYLINDER



Z nastaniem sezonu zimowego, a z nim okresu zabaw i przyjęć towarzyskich, z przykrością trzeba stwierdzić, że większość panów odczuwa paniczny lęk przed cylindrem. Jedynie minimalna ilość mężczyzn decyduje się na cylinder do fraka.

Lękliwi panowie wyobrażają sobie, że w cylindrze wyglądają komicznie i twierdzą, że nie czują się w nim swobodnie. Pojęcie takie jest bezpodstawne. Panowie, którzy do tej pory z cylindrem jeszcze się nie oswoili, powinni właśnie dążyć do tego, aby się do niego przyzwyczaić.

Obawa przed cylindrem jest po prostu absurdem. Znaleźć można i takich panów, którzy uważają, że cylinder nie nadaje się do obecnych czasów. Zgadzam się z tym w zupełności, jednakże trzeba by wynaleźć inne odpowiednie nakrycie głowy, które mogłoby cylinder zastąpić. Melonik, czy kapelusz hamburgski w połączeniu z frakiem, tworzy całość bardzo humorystyczną. Twierdzenie, że fraka i tak nie widać, bo osłania go płaszcz, jest bezprzedmiotowe. Przecież spod płaszcza widać wyraźnie spodnie frakowe, a u góry na pierwszy rzut oka można spostrzec białą muszkę i jedwabny, wieczorowy szalik .

Wobec powyższego trzeba się zgodzić z tym, że moda cylindrów w żadnym wypadku nie przeminęła. Cylinder do fraka pozostanie zawsze bezkonkurencyjny tak samo, jak hełm do rynsztunku bojowego, tym bardziej wtedy, gdy na wieczorze, czy balu opiekować się mamy piękną kobietą, występującą w eleganckiej toalecie wieczorowej.

Na nadchodzący karnawał wytworne fasony i modele fraków i smokingów poleca firma Adolf Zaremba w Warszawie, ul. Wspólna Nr. 36.



MR. JACK.

Moda na usługach pana

Można powiedzieć śmiało, że gdyby wszyscy mężczyźni byli zakochani, w modzie męskiej nastałby okres prawdziwej koniunktury, ci panowie bowiem, którzy dotychczas uważali, że kwestią odpowiedniego i modnego ubrania winni się zajmować jedynie aktorzy filmowi, zaczynają nagle interesować się pięknymi krawatami, modnymi kolorami koszul i eleganckimi kapeluszami.

Zainteresowania te wykazują w pierwszym rzędzie ci mężczyźni, których serca bywają często zajęte. Zdają sobie doskonale sprawę, że w dobrze skrojonym garniturze, do którego wszystko od stóp do głowy jest dopasowane — wywierają o wiele większe wrażenie i wzbudzają podziw u płci pięknej. To też wybierają się na spotkanie z nową wybranką swego serca, zwracają specjalną uwagę na ubranie, starając się jak najbardziej zamaskować jakiekolwiek niedociągnięcia czy defekty. Na takie właśnie okazje spotkań nadają się najlepiej marynarki dwurzędowe w kolorze szarym, brązowym lub granatowym. Do nich spodnie w pasy z materiału w takim kolorze jak marynarka.

W obecnym sezonie jesiennym rywalem sztywnego kapelusza (melonik), jest miękki kapelusz czarny z zawijanym rondem, fasonu „Eden“. Na zimę nadal są modne kapelusze włochate i pilśniowe, krótko strzyżone „seal-velour“. Największym sklepem w Warszawie, posiadającym wybór najmodniejszych kapeluszy, jest firma Mieszkowski, Al. Jerozolimskie 18 oraz szereg filii.

Niektórzy panowie są zupełnie bezradni, jeżeli nie dzierżą w ręce jakiegoś przedmiotu. Uważają laskę za niezastąpionego niczym przyjaciela, a jeżeli zdarzy się tak, że w wirze życia wielkomiejskiego przez zapomnienie pozostawią laskę w domu, starają się ją zastąpić chociażby gazetą. Nie mając nawet gazety, w braku jakiegokolwiek przedmiotu, przeszukują ustawicznie wszystkie posiadane kieszenie.

Kieszenie proste są wybitnie niepraktyczne przy takiej okazji, gdyż łatwo je poobrywać, natomiast zupełnie inaczej odbywałoby się takie przeszukiwanie w kieszeniach, osadzonych ukośnie. To też moda obecna chcąc uprzyjemnić panom tę czynność, a jednocześnie dbając o ich nerwy, demonstruje nowe garnitury i płaszcze z ukośnymi kieszeniami.

PALTA

ST. CICHOCKI

Warszawa, Żurawia 28

Palta Cichockiego są trwałe i nie tracą fasonu. Każde palto wywykonane ręcznie przez specjalistę rzemieślnika



Najnowsze modele płaszczy jesiennych każdy elegancki pan obejrzeć może u Mistrza palt męskich. Cichockiego w Warszawie, Żurawia 28.



STEFAN WIEWIÓRSKI
Inż.-chem.

Zastosowanie ziół leczniczych w kosmetyce

(ciąg dalszy)

L i p a — napar jako środek wewnętrzny (dwie łyżeczki na szklankę wody), stosuje się przy przeziębianiach i grypie. Jako środka kosmetycznego — zewnętrznego, używa się do spłukiwania włosów po umyciu. Środek ten wzmacnia cebulki włosowe. Nalewkę na spirytusie z nasion lipy stosuje się przy leczeniu łuszczycy i wszelkiego rodzaju liszajów.

L e n — (nasiona) stosuje się jako część składową do różnego rodzaju masek ziołowych. Środek ten wybitnie zmiękcza skórę.

L e b i o d a — posiada własności tonizujące, pobudza do działania mięśnie, ściąga rozluźnione tkanki. Jako esencja nadaje się do mycia dla osób posiadających obwisłą i tłustą skórę. Do przygotowania esencji na spirytusie, należy dodać trochę lawendy i rozmarynu. Po kilka kropel tej esencji wlewać do mycia i do kąpieli.

Ł o p i a n — napar z korzeni i liści wciera się w skórę głowy, wzmacnia on bowiem wybitnie włosy i przyczynia się do ich porostu. Przy leczeniu liszajów i łuszczycy, używa się nalewki na spirytusie z nasion łopianu.

M y d l n i c a — zawiera saponinę, idealny środek na porost włosów (łodygi i korzenie). 40 gr. na 1 ltr wody do mycia głowy, dobrze jest dodać 1 żółtko rozpuszczone w wywarze z otrąb zamiast mydła. Szampon taki nadaje włosom piękny połysk i miękkość.

M n i s z e k — używany jest jako środek do usuwania piegów. Zaparzyć 2 łyżki stołowe kwiatu mniszka na 1 litr wody. Po przecedzeniu i ostudzeniu, używać do mycia twarzy i ciała pokrytego piegami. Stosować ten zabieg 2 razy dziennie rano i wieczorem, w ciągu kilku dni.

N a g i e t e k — stosuje się w postaci naparu. Posiada działanie niezmiernie łagodzące na wszelkie podrażnienia, a nawet skaleczenia skóry. (100 gr. na 1 litr wody jako napar). Aplikuje się również w postaci kompresów z wygotowanych liści nagietka na wszelkie odmrożenia, nawet ropiejące.

N a s t u r c j a — używana jest jako środek na wzmocnienie włosów. Liście i nasiona nasturcji z dodatkiem liści pokrzywy i bukszpanu (liście drobno posiekać), zalać spirytusem 90 proc. ilością 500 gr. i moczyć w ciągu 14 — 20 dni, po czym przecedzić przez lnianą szmatkę i gotową nalewkę wcierać w skórę głowy watą lub miękką szczoteczką.

P r i m u l k a — stosowana bywa przeciwko czerwoności twarzy. Wyciąg z korzeni primuli 100 gr. na 1 litr wody, stosować można jako kompres na wszelkie podrażnienia i skaleczenia skóry, na ropiejące odmrożenia. Najlepsze kompresy w tych wypadkach są z dobrze wygotowanych liści primuli.

R u m i a n e k — znany i wypróbowany środek na wiele dolegliwości w kosmetyce, najczęściej używany do mycia i płukania włosów. Do naparu lub wywaru z rumianku dobrze je dodać do płukania włosów koloru kasztanowatego — jedna czwarta lub jedna piąta suszonej cebuli, lub liści henny, zaś do mycia i płukania włosów ciemnych można dodać liści orzecha (200 gr. orzecha na 2 litry wody). Wywar z rumiaku z dodaniem suszonej cebuli, henny, lub liści orzecha, wmacnia włosy.



S a s a n k a — do kompresów i przemywania zaczerwienionych oczu po zmęczeniu. 1 łyżeczka kwiatu sasanki i babki lub kwiatów chabru na 1 szklankę gotowanej wody.

S z a ł w i a — do pielęgnowania i mycia nóg jako napar. Napar przygotowuje się w sposób następujący: szałwi, tymianu, majeranu i koniczynki po 25 gr. zalać 1 litrem wody, zagotować i po odstawieniu z ognia, dodać trochę kwasu bornego i ałunu. Nogi moczyć przez 20 — 30 minut. Po kilku takich moczeniach nogi przestaną się pocić i nie będą wydawały nieprzyjemnego zapachu.

T r y b u l a (B l e k o t e k) — wywarem z trybuli (2 łyżki stołowe na 1 litr wrzącej wody), po ostudzeniu zmywać twarz i przykładać na kilka minut kompresy. Trybula działa ożywczo na cerę i opóźnia tworzenie się zmarszczek.

Poza tymi ziołami w kosmetyce przy różnych indywidualnych zabiegach, używa się ziół następujących: krwawnik, lilia, mięta, melisa, maliny, nostrzyk, poziomka, pokrywa zwyczajna i biała, ratania, rabarbar, rzeżucha, róża, rozmaryn, skrzyp polny, ślazik, ślaz, tymianek i tatarak.

WŁODZIMIERZ LENCKI.

Kilka słów o oświetleniu

Wraz ze zbliżaniem się okresu zimowego, gdy wieczory z dnia na dzień stają się coraz dłuższe, gospodyni domu staje przed poważnym zagadnieniem odpowiedniego oświetlenia mieszkania. Właśnie w tym okresie zagadnienie to wybija się na czoło wszystkich innych problemów mieszkaniowych. Wystarczy przejść się po sklepach elektrotechnicznych, aby zorientować się, ile niewiast w tej właśnie chwili troszczy się o odpowiednie oświetlenie swego mieszkania.

Przy dobieraniu odpowiednich środków oświetlenia poszczególnych pokojów powinniśmy pamiętać o tym, że światło ma stać się jednym z czynników, harmonizujących wnętrze, że nie może stanowić dysonansu optycznego pośród innych podnoszących estetykę mieszkania elementów. Nie można zapominać o tym, gdyż łatwo jest przeszarżować i zepsuć nieodpowiednim oświetleniem całkowicie skądinąd harmonijną całość.

Jeżeli chodzi o zasadnicze źródła światła, to nie wyszedł dotychczas zupełnie z mody **żyrandol.** Stracił on jednak wiele z dawnej pompatyczności i błyskotliwości. Żyrandol powinien być jak najskromniejszy, posiadać linie proste, łagodne, nieskomplikowane. Zasadniczymi jego elementami składowymi powinny być jasne raczej matowe niż połyskliwe rurki metalowe i harmonijne symbioza żarówek, płyt szklanych i płatów celofanu. W niektórych pokojach, zwłaszcza przeznaczonych dla reprezentowania i przyjmowania gości wskazane jest ozdabianie lamp abażurami z przezroczystych i delikatnie tkanych materii. Pamiętać jednak należy, że w mieszkaniu standardtowym, przeciętnym, w którym poszczególne pokoje mają po kilka przeznaczeń użytkowych jednocześnie, unikać należy tego rodzaju ozdabianie lamp, które zatrzymują kurz, przyczynia się do pogarszania stanu higienicznego mieszkania.

Żyrandole, jakie się dziś przeważnie spotyka, należą do typu angielskiego. Polega on na tym, że dzięki krótkości linii zasadniczej, światło podnosi się w górę i przez przyciemnianie od dołu i puszczanie promieni nieprzezroczystych a odbijających światła płytkach kolorowego szkła, przerzuca się światło na sufit i w ten sposób nadaje się pokojowi charakter przytulnego, półmrocznego pomieszczenia. Pożyteczne jest w tym wypadku dołączenie do kompletu świateł jeszcze jednego, nieosłoniętego, który w razie potrzeby pozwala nam oświetlać pokój jaśniej. Lamka taka powinna być umieszczona wyżej, pod samym sufitem i harmonizować z całością żyrandola.

W pokoju sypialnym stosuje się często **t. zw. ample** z alabastru lub sztucznego marmuru o kolorze harmonizującym z barwą ścian. Najczęściej jednak używa się tu koloru różowego ze względu na to, iż nadaje on sypialni charakter ciepły, spokojny i intymny. To samo da się powiedzieć o lampkach na stoliczkach nocnych z tym jednak, że abażur powinien być raczej celofanowy niż z jakiejkolwiek tkaniny.

Najważniejszym chyba zagadnieniem wśród problemów oświetleniowych jest kwestia odpowiedniego światła w pokoju dziecinnym. W pokoju tym tak w dzień jak i wieczorem powinno być jak najjaśniej już choćby z tego względu, aby dzieci w żadnym wypadku nie nadwyrężały sobie wzroku; pamiętać jednak należy o tym, że zbyt jaskrawe oświetlenie jest również dla oczu męczące. Trzeba przeto używać niezbyt mocnych żarówek i to bezwzględnie matowych, a jako abażurów lekkich zasłonek celofanowych koloru **zielonego.**

W gabinecie i wszelkich innych pokojach przeznaczonych dla pracy umysłowej powinno się używać jedynie i wyłącznie nowoczesnych reflektorków biurkowych, mających tę dodatnią cechę, iż rzucają one równy, jasny i mocny snop światła w dowolnym kierunku i pozwalają się zawsze tak ustawić, że nie rażą wzroku i dokładnie oświetlają książkę czy rękopis, leżący przed nami. Wszelkie inne lampy, składające się z kloszów szklanych i znajdujące się do dzisiejszego dnia w powszechnym użyciu, nie ochraniają w dostatecznej mierze wzroku pracującego przy biurku i z tego względu powinny być co rychlej zastąpione nowoczesnymi reflektorkami okrągłymi, eliptycznymi lub też noszącymi kształt t. zw. rynienek. Kolor tych reflektorów winien harmonizowac z barwą ścian i możliwie z kolorem biurka.

W mieszkaniach elegancko urządzonych spotyka się obecnie bardzo często oświetlenie sufitowe, polegające na tym, że całe światło lamp, umieszczonych bezpośrednio pod sufitem i odgrodzonych listewkami bądź kloszami, rzuca się na sufit, dzięki czemu osiąga się półciemne, równomierne oświetlenie w całym pokoju. Tego rodzaju oświetlanie jest jednak dość słabe, kosztowne i mało ekonomiczne i z tego względu wskazane jest raczej omijanie go przy wnętrzach mniej wykwintnych.

Podkreślić należy na zakończenie, że lampy stojące, wysokie, o charakterze buduarowym, spotykane dawniej dość często, dzisiaj całkowicie wyszły już z użycia. Wskazane jest raczej liczne rozmieszczenie kontaktów elektrycznych w różnych punktach mieszkania, a wtedy jedna lampa przenośna pozwoli nam osiągnąć dużą stosunkowo swobodę oświetlenia pokoju, przy dużej jednocześnie oszczędności.

W najbliższym numerze przystąpimy do dalszego omawiania pozostałych pokojów mieszkania przeciętnego i wreszcie kuchni.

FUTRA-MODELE

JULIAN PIWNICKI

Warszawa, Marszałkowska 90, tel. 967-78.

K. M. KAŁCZYŃSKI

KRONIKA i SPORT AUTOMOBILOWY

Państwowy Zakład Ubezpieczeń Wzajemnych przystąpił w Warszawie do budowy wielkiego gmachu garażowego przy ul. Kopernika.

—o—

Linie Autobusowe wystąpiły do Urzędów Wojewódzkich o udzielenie koncesji na uruchomienie nowych linii autobusów sypialnych. Inowacja ta zastosowana została po raz pierwszy na linii Poznań — Gdynia. Projektowane jest uruchomienie autobusów-sleepingów także i na innych szlakach międzymiastowych. Obecnie krajowe fabryki karoseryj budują 10 autobusów - olbrzymów z miejscami sypialnymi.

—o—

Wykańcza się obecnie szosę, która będzie miała olbrzymie znaczenie między polskim wybrzeżem morskim, a resztą kraju. W najbliższym czasie oddana zostanie do użytku szosa, łącząca Gdynię z Chwaszczowem i Korzemkami w pow. Tucholskim. Otwarcie tej szosy umożliwi bezpośrednie połączenie Gdyni z najważniejszymi ośrodkami Polski z pominięciem Gdańska.

—o—

Miło mi podać do wiadomości automobilistek, że zorganizowany przez Klub Motocyklowy Z. S. we Lwowie Zjazd Gwiaździsty na Targi Wschodnie zgromadził na mecie 60 samochodów i 80 motocykli. W konkurencji samochodów pierwsze miejsce p. Zofia Kannenberg (M.A.K.) na Steyerze 200, przejechawszy 1431 klm.

—o—

We wszystkich niemal dziennikach i czasopismach widzimy ogłoszenie: „Co 2-gi szofer, to uczeń szkoły Prylińskiego". Po przeprowadzonej przezemnie ankiecie wśród automobilistek okazało się, że wszystkie były uczennicami tej właśnie szkoły. Radzę Dyrekcji Szkoły zmienić slogan na następujący: „Każda automobilistka — to uczennica szkoły Prylińskiego".

—o—

Motocyklowe Grand-Prix Polski na Bielanach było jednym wielkim zwycięstwem kierowców niemieckich. W klasie do 250 — zwyciężył Petruschke na D.K.W.; do 350 — Wunsche na D.K.W.; do 500 — Bunger na D.K.W. z przeciętną 96,5 km./godz.

—o—

Anglik Cobb pobił na maszynie Napier o mocy 2500 K.P. światowy rekord szybkości należący do Eystona (555,4 km.), osiągając fantastyczną szybkość 563,4 km./godz.

—o—

Jesienna jazda Automobilklubu Polski w klasyfikacji ogólnej dała następujące wyniki: w klasie do 750 — pierwsze miejsce zajął Kozakowski (D.K.W.), do 1100 — Pronaszko (Fiat 1100), do 2000 — inż. Polturak (Lancia), po nad 2000 — Mazurek (Chevrolet).

—o—

W Paryżu 13 października r. b. został otwarty doroczny jesienny Salon Automobilowy. Salon ten świadczy o tym, że przemysł samochodowy na całym świecie przeżywa wielki kryzys. Jeszcze kilka lat temu fabryki francuskie produkowały 250 tysięcy samochodów rocznie, obecnie zaś produkcja zmniejszyła się do 205 tysięcy. Do niedawna Francja zajmowała drugie miejsce po Anglii pod względem produkcji, obecnie zaś zdystansowały ją Niemcy. Samochody podrożały przeciętnie o 20 proc. Najstarszy samochód „Simka" znany u nas jako „Fiat 500" kosztuje 14 tysięcy franków, około 2000 złotych, na dwuletnie spłaty. Najdroższy jest samochód „Rolls Royce", który kosztuje pół miliona franków, czyli około 80 tysięcy złotych. Olbrzymie powodzenie na terenie Salonu odnosi samochód oszczędny, a jednocześnie szybki. Dużą uwagę zwrócono na ulepszenie materiałów, z których wykonywane są wozy, jako też wielką rolę odgrywa elegancja. Pod tym względem francuskie wozy są bezkonkurencyjne.

Co 2-gi SZOFER to uczeń PRYLIŃSKIEGO SZKOŁA SAMOCHODOWA JEROZOLIMSKA 27

O czym pani nie wie...

Prowadzenie „domu", domowego gospodarstwa, nie jest bynajmniej rzeczą łatwą. Ten często skomplikowany mechanizm, którego częściami składowymi są pokoje i kuchnie, służba domowa, nakrycia i zastawy, garderoba, mąż i dzieci — wymaga nie lada rutyny w kierowaniu. Mieszkanie winno być utrzymywane w czystości, okna i naczynia powinny „błyszczeć", krawaty męża, bielizna, jedwabie i obrusy należy umiejętnie prać i czyścić, aby zbytnimi wydatkami nie obciążać budżetu domowego. Czystość i higiena — oto punkt wyjścia dla zracjonalizowania gospodarstwa domowego.

Wczoraj urządziła Pani przyjęcie dla gości. „Swawolny Dyzio" poplamił obrus sokiem owocowym. Proszę nie rozpaczać, nie niszczyć obrusa i nie czynić nowego zakupu. Plamy trzeba natychmiast posypać solą, bowiem w ten sposób zapobiegnie się powstaniu trwałych plam.

Plamy atramentowe usunie Pani w następujący sposób: plamę pokrywa się cieniutką warstewką łoju (wystarczy kilka kropel roztopionej świecy), a następnie wywabia się ją, nacierając skoncentrowanym roztworem sody.

Plamy od zleżenia usuwa się przez nacieranie mieszaniną dwóch łyżeczek wody zwykłej, dwóch łyżeczek wody utlenionej i kilku kropel spirytusu.

Mąż Pani przyszedł dziś późno na obiad i poprosił o zielone jarzyny. Ponieważ jednak miał mało czasu, jarzyny trzeba było szybko przyrządzić. W jaki sposób? Zielone jarzyny staną się szybko miękkie i zachowają kolor, jeśli się do gotowania doda trochę sody lub boraksu.

Splamiła Pani sukienkę sokiem owocowym. Proszę natychmiast przemyć splamione miejsca zimną wodą, jeśli jednak plama zdążyła już wyschnąć, skutecznie podziała woda gorąca. Jeżeli sukienka jest biała, plamy trzeba przemyć sokiem cytrynowym. W żadnym wypadku nie wolno użyć mydła, gdyż zawarte w nim alkalia utrudnią wywabienie plam.

Plamy z kawy na delikatnych materiałach wywabia się przez lekkie pocieranie miejsc splamionych gliceryną, potem należy przemyć te miejsca ciepłą wodą i przeprasować po lewej stronie.

Boraks jest nieodzowny w każdym gospodarstwie. Szkło i porcelana myte w ochłodzonym roztworze boraksu nabierają wspaniałego połysku. Również szczotki i gąbki należy czyścić boraksem. Proszek boraksowy tępi skutecznie karaluchy.

Przez wysmarowanie ram okiennych słabym roztworem chlorku wapnia, za-

(Dokończenie na stronicy następnej).

KRÓLOWA FARB DO WŁOSÓW

Uwaga na znak fabryczny „3 Główki"



Wyrób - KEMOLITE - Paris

„OLEJEK LECYTYNOWY"

leczy włosy przetlenione, zniszczone złą trwałą ondulacją, zbyt suche i popękane.

„MLECZKO SIARCZANE"

Preparat leczniczy dla włosów tłustych, leczy łojotok, usuwa łupież.

SZAMPON „ONALKALI" CZARNA GŁÓWKA

Jedyny w Polsce **bezalkaliczny** preparat do mycia włosów, niezbędny do ich racjonalnego pielęgnowania.

Stosowany jedynie w salonach fryzjerskich.



Czarna Główka

Żądać wyłącznie w salonach fryzjerskich

Cena 70 gr

ŚWIAT KOSMETYCZNY

higiena . fryzura . moda



MIESIĘCZNIK
Rok I
Grudzień 1938
Nr 11

Lista Kosmetyczek należących do Sekcji

Polskiego Zjednoczenia Kobiet Pracujących Zawodowo

Warszawa, Al. Ujazdowskie 36

1. INNA ALEKSANDROWICZ — Gab. Kosm. ul. Nowogrodzka 34 m. 2, tel. 9.76.31;
2. HALINA BIAŁA — ul. Wilcza 3, tel. 8-06-07;
3. HELENA BRZEZIŃSKA — „Izis" Instytut Kosmetyczno-lekarski, ul. Senatorska 37, tel. 3-33-53;
4. LIDIA CZARNECKA — ul. Wolska 66 m. 64;
5. MARIA GOGOLEWSKA — Gab. Kosm. ul. Mokotowska 49 m. 2, tel. 8-64-25;
6. ZDZISŁAWA IGNATOFF — Milanówek, ul. Pasieczna 4;
7. ILLUKIEWICZ JANINA — ul. Wspólna 47 m. 22;
8. HALINA JĘDRZEJEWSKA — KWIATKOWSKA — Kosmet. lekarska, Żurawia 25 m. 4, tel. 9.37-23.
9. KLUCZYŃSKA HALINA — ul. Narbutta 52 m. 27;
10. NADZIEJA KORYBUT-DASZKIEWICZOWA — Żoliborz, ul. Kossala 7;
11. MARIA KRETCZMEROWA — Gab. Kosm. „Kleopatra", ul. Wilcza 3, róg Mokotowskiej, tel. 8-06-67;
12. MIRA KULESZYNA — Gab. Kosm. ul. Rakowiecka 39 m. 1, tel. 415-94;
13. ZOFIA LUTNICKA — ul. Marszałkowska 46;
14. IRENA LORENCOWA — Gab. Kosm. ul. Widok 24, tel. 533-03;
15. MARIA JANINA METELSKA—Gab. Kosm. ul. Nowogrodzka 22 m. 3, tel. 9-89-80;
16. BARBARA MEWAJAN — Gab. Kosm. ul. Nowogrodzka 22 m. 3, tel. 9.89-80.
17. STEFANIA MONIKOWSKA — Gab. Kosm. ul. Sienna 21 m. 2, tel. 6-31-77.
18. LUDMIŁA MŁODZIANOWSKA — Tamka 23 m. 29;
19. GENOWEFA OPALCZEWSKA — ul. Focha 6 m. 29;
20. KRYSTYNA ORŁOWSKA — ul. Rakowiecka 9 m. 4, tel. 428-36;
21. HELENA PODGÓRSKA — Gab. Kosmet. Nowogrodzka 34 m. 2, tel. 9-76-31;
22. REGINA PRZYBYŁOWSKA — ul. Mickiewicza 18;
23. KAZIMIERA PYTLAKÓWNA — ul. Mickiewicza 16, tel. 12.70.53;
24. SYLWIA RZECZYCKA — ul. Okrężna 12;
25. HALINA RETTINGEROWA — pl. Inwalidów 4 m. 44;
26. LALA RYŁOWA — ul. Piękna 37 m. 18;
27. WANDA SOBOLEWSKA — ul. Polna 46 m. 24;
28. SABINA SZYDZIŃSKA — ul. Srebrna 2, tel. 503-63;
29. JANINA SZYMCZAKOWA — „Izis" Instytut Kosm.-lekarski, ul. Marszałkowska 94, tel. 9-98-68.
30. STANISŁAWA TARKOWSKA — ul. Czackiego 10;
31. MICHALINA SKOMOROWSKA — ul. Szucha 4 m. 63;
32. KSENIA TERLECKA — Gab. Kosm. ul. Piwna 19 m. 3, tel. 303-51.
33. EUGENIA TYMIŃSKA — Żoliborz, ul. Czarnieckiego nr. 80;
34. JANINA WALAWSKA — Gab. Kosm., ul. Koszykowa 53 m. 27, tel. 7-03-19;
35. ZOFIA WASILEWSKA — Gab. Kosm. „Zoja", ul. Wilcza 35 m. 4, tel. 8-63-31;
36. EUGENIA WISZNIKÓWNA — ul. Koszykowa 33 m. 57;
37. HELENA WĄS-WĄSOWICZOWA — ul. Marszałkowska 46 m. 1;
38. IRENA ZAKRZEWSKA — Gab. Kosm., Żoliborz, ul. Mickiewicza 26 m. 3, tel. 12.69-74.

ZAMIEJSCOWE

39. JADWIGA KONARSKA — Gdynia, Gab. Kosmet., ul. Świętojańska 77 m. 6;
40. JADWIGA KOZŁOWSKA — Lublin, Ewangelicka 6;
41. ANNA MICEWICZ — Poznań, Gab. Kosmet., ul. Śniadeckich 6 m. 8;
42. ZOFIA PRZYBOROWSKA — Sulejówek pod Warszawą;
43. HALINA SIELICKA — Radom, ul. Mickiewicza 23 m. 7;
44. MAŁGORZATA SEEMANNOWA — Lwów, Gab. Kosm., ul. Sapiehy 37;
45. MARIA TOŁKINOWA — Zamość, Gab. Kosm., Dworzec Kolejowy.